



イベント情報

ちょっとおしゃべり
ちょっとスッカリ

カフェ
シヤンティ

日時：毎月第3金曜 10:00~11:30
参加費：500円
お問い合わせ：michiyoga.com
2022年第3ステージ
5.20(fri) / 6.17(fri) / 7.15(fri)

オンライン
michi yoga
スタジオ
(東京都目黒区)

申し込み
はこちら

おむすびとは？

おむすびとは、アロマセラピーやヨガなどのナチュラルライフや、自然療法・ヨガなど、ナチュラルライフにまつわる様々なテーマをみんなで気軽にシェアする時間です。お気軽にご参加ください！

おむすびとは？

おむすびとは、アロマセラピーやヨガなどのナチュラルライフや、自然療法・ヨガなど、ナチュラルライフにまつわる様々なテーマをみんなで気軽にシェアする時間です。お気軽にご参加ください！

LINE@ 情報配信!!

おむすびの最新情報はもちろろん、お手当の方法や季節のテーマなど、ナチュラルライフに関する情報を配信しています。ぜひご登録ください！！

共感してくださる方の広告掲載希望、お待ちしております。また、設置先、配布先も募集しております。お気軽にお問い合わせください。

omusubi-paper.com
info@omusubi-paper.com

PRESENT 1名様

ピュア100%ストレート
一生園 高級みかんジュース

今回は、一生園みかんさんから、自然の恵みたっぷりの高級みかんジュースをプレゼント！ひとつひとつの味は丁寧に絞出したピュア100%のストレートみかんジュースです。ボトル裏面には使用した品種と比率、搾汁日とシリアル番号を記してお届けします！

応募方法 「おむすび」LINE@から配信されますので、本誌裏面のQRコードよりお友達登録をしてお待ちください！！

抽選のお問い合わせ先 一生園みかん
http://www.isseyen.jp

Webダウンロード版
フリーペーパー「おむすび」

こちらからダウンロード
いただけます

omusubi-paper.com/saishin

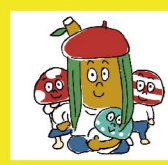
「おむすび」をつくった人



文 / 田中千紗登 (たなかちさ) さん

一児の母、michi yoga主宰、シンガーソングライター、サポートミュージシャンとして、海外、日本で活動中。声優より出身し長年音楽界で活動してきました。心身への素晴らしい効果を体験し、ヨガを続ける毎日。ヨガを続ける毎日、心身への素晴らしい効果を体験し、ヨガを続ける毎日。心身への素晴らしい効果を体験し、ヨガを続ける毎日。

michiyoga.com chisatonaka3 chisato5361



デザイン & イラスト / WOODY (ウッディ)

2014年、長女出生。娘が生後3ヶ月より保育園に預け、仕事を再開。フランススのグラフィックデザイナー/イラストレーター、CDジャケット等、音楽関係のデザインや雑誌の挿絵などをメインに活動していましたが、長女出生を機に育児に専ら。体のことに目覚め、育児ブログイラストレーター WOODYの自然派を目標とする育児ブログ「スタート」を立ち上げ、育児、健康、食生活の分野の仕事も増えてきたように、現在、書籍、雑誌などの媒体で活動中。東京都目黒区、三軒の目、イラスト、グラフィックデザイン(ポスター、チラシ、名刺等)、WEBデザイン等お仕事を承っております。お気軽にご相談ください！

illustrator-woody.com woody_illust woodyillust

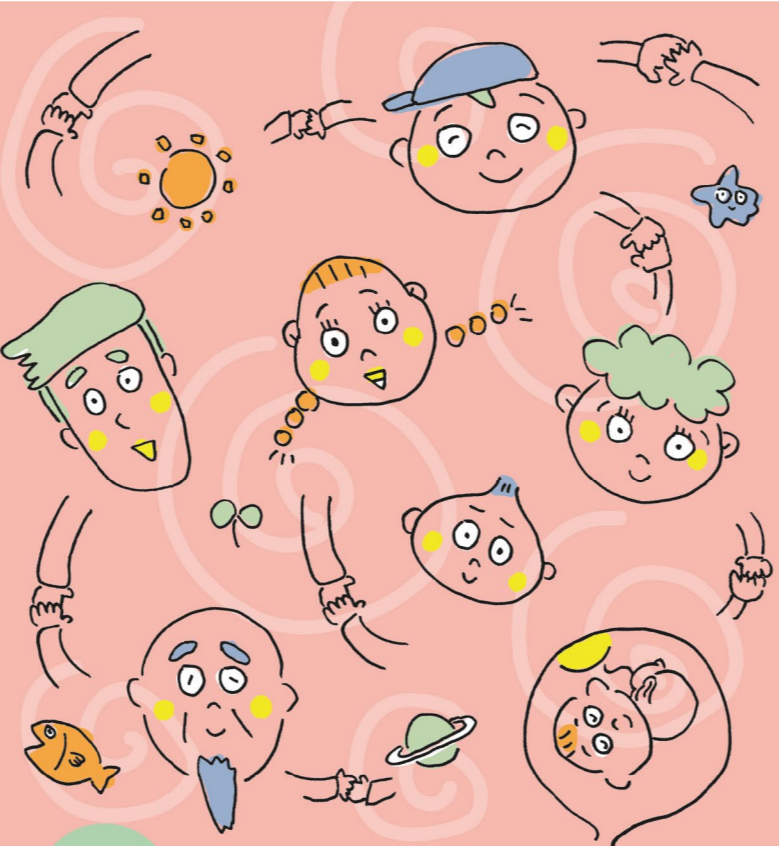
「おむすび」vol.12 2022年4月20日発行 発行/編集/企画/制作: おむすび編集部 info@omusubi-paper.com 042-452-3070 (田中)
デザイン/イラスト/写真/文章等の無断転載・複製を禁じます。

Omusubi Paper

おむすび

ナチュラルライフを
提案する
フリーペーパーです

Vol.12 ◆プレゼント | ストレートみかんジュース



¥0
Take Free!!

omusubi-paper.com



自然派医師本間真二郎先生インタビュー

命をつないでいく
ということ

2022 春/夏

「おむすび」を包んでくれる手ご紹介コーナー



キッズヨガ、シニアヨガ、セラピークラス、レベルアップクラス、充実のプログラム!ビジターからインストラクターまで、誰でも通えるアットホームなヨガスタジオです。スタッフは、地域にヨガを還元する活動も行っています。オンライン、スタジオクラスどちらもお選びいただけます!

「Studio MOZÉ」

moze-yoga.jp 090-2730-7146 info@moze-yoga.jp
神奈川県藤沢市藤沢3-1-11 第1デントビル3F

笑顔溢れるmozeの皆さんは太陽みたいな
ヨガスタジオだよ!元気がない時こそヨガしよう!



石川県で本格的にヨガを習いたい際にはこちらの教室がお勧めです。指導者から、自分の為の学びまで、年齢層も幅広い生徒さんたちが通われています。人生を、より快適に過ごす為のヨガを行いませんか?

「古民家ヨガ教室小松 & 加賀大聖寺yoga studio as」

公式LINEからお気軽にお問い合わせください

090-5174-8116 line.me/R/ti/p/%40swr0479f
石川県小松市矢崎町ハ25
(加賀大聖寺ヨガスタジオ) 石川県加賀市幸町1-107

かな先生のしなやかな動きにうっとりしちゃっ!
愛情いっぱいのおクラスで、心も体も満たされよう♡

「お寺ヨガ Tokushima」

お寺でのクラスも全てオンライン受講対応! 全国から参加されています。ヨガを通してこの時代をポジティブに生きていこう!

「お寺ヨガTokushima」で検索!!
@oterayoga.tokushima
oterayoga.tk@gmail.com
興源寺[徳島市下町2-45]

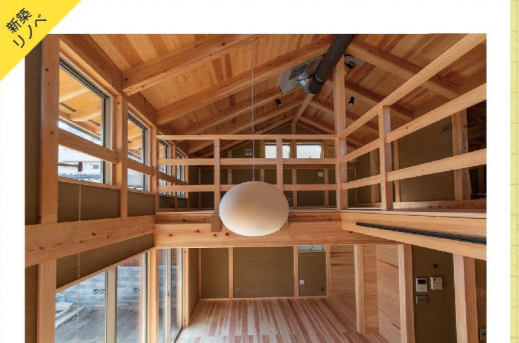
徳島の自然溢れるヨガクラス、
今ならオンライン受講も出来るよ!

「Beeja~ヨガの種~」

滋賀県の天津、草津、守山でヨガを伝えています。自分という土壌にヨガの種をまき、心身の世話をしながら笑顔の花を咲かせましょう!

yogabeeja.wordpress.com
shigamikimai@gmail.com
ameblo.jp/apas8/
lin.ee/1PtKcW

不遇は自分の方で改善!先生ご自身の体験を通して学べよう!



自然素材で身体にも環境に優しい空間づくりしませんか?おうち時間が長くなった時代に、化学物質でない本物の木で作る家は、空気も変わって家族が気持ちよく過ごせます。おうちに関わるどんなことでもお気軽にお問い合わせください。

「内田工務店」

jiyusekkeinoie.jp 東京都清瀬市下宿2-472
048-482-3939 uchida-m@mwc.biglobe.ne.jp

住む人たちの心を一番大切にしてくれる工務店さん!
愛情いっぱいのお家になる事間違いない!