

カウンセリングセンターワークショップ  
自分を癒そう シリーズ③

# はじめての 茶道

静かにお茶をいただくと、それだけで心が落ち着くものです。さらに抹茶には、テアニンやカテキンなどの成分が含まれていて、リラックス効果、抗酸化&抗ウィルス効果にも期待できます。なにより、お菓子といただく抹茶はとても美味!

未経験だけど茶道に興味がある方、抹茶を飲んでみたい方、ちょっとほっこりしたい方!  
堅苦しい作法は置いておいて、ごいっしょに一服しませんか?

11/17 (木)

今出川会場

10:45-12:00

@良心館  
RY322

京田辺会場

15:00-16:15

@知真館  
TCI-217

本学学生対象・事前申込制  
定員各校地6名・参加無料

\*両校地同内容。どちらで参加いただいても可。

今出川会場を変更しました!

講師:三谷宗奈氏

昭和62年裏千家入門。令和2年茶名拝受。

茶道の魅力を優しく親しみやすく普及中。

主催&お問合せ 同志社大学カウンセリングセンター  
今出川Tel075-251-3275 京田辺Tel0774-65-7415

## ●プログラム内容 ●

- ・お点前のデモンストレーション  
(講師がお作法通りにお茶を点てます)
- ・ミニ掛け軸作り
- ・各自お茶を点てて味わってみます

参加申込は11/10(木)までにMicrosoft Formsにて!

<https://forms.office.com/r/vxPjnCUPXp>

