

IBARAKI TSUKUBA

食べて語って  
癒されて、  
ときどきワタシ。

生き方をクリエイトする次世代茨女たち

2018.7.8(日)

先着  
25名

時間 12:00~16:20 受付開始 11:30~

1部/12:00~15:00 2部(ヨガ)/15:00~16:20

会場 ジャーナル カフェ

〒300-2641 茨城県つくば市今鹿島 4869-1

参加費 3,000円

ウェルカムドリンク・自家製野菜ランチ  
ヨガ体験講座代込み、無料送迎あり

※ヨガは事前予約の希望者のみ。ヨガ参加をご希望されない方は、参加料 2,700円

フリーペーパー茨女 Vol.7&つく女に出演している女性3名をゲストでお迎えし、仕事・プライベートについてどのようにして今の「自分らしい生き方」に至ったのかをお話いただくトークセッションを開催。その他、女性のための整体サロン PALM 代表・ヨガインストラクター・理学療法士の丹羽 麻奈美先生による「芝生の上でサンセット YOGA」も同時開催！ジャーナル カフェの青々と生い茂る芝生のお庭で心もカラダもリフレッシュできるヨガ体験講座です。(※ヨガ体験講座は希望者のみ事前予約必須。)

対象 茨女読者、茨城県・茨女に興味のある方

お申し込み  
方法

電話またはメールにて下記の①~⑩をお伝えください。お申し込み締め切りは、7月6日(金)午前中まで

①件名：茨女イベントつくば2 (※件名に必ず記載してください。)②お名前③年齢④出身地⑤ご職業  
/学生(学校名)⑥電話番号⑦メールアドレス⑧送迎/必要 or 無用(※希望する場合、次の中から送迎希望の  
ご回答をお願いします。TX『研究学園駅』から/JR 常磐線『土浦駅』から)⑨ヨガ体験講座/参加 or 不参加⑩ヨガ  
マットの有無/持参します or レンタル希望(※ヨガマットレンタルは別途100円かかります。)



電話

029-300-1738

メール

info@koyou-jinzai.org

NPO法人 雇用人材協会「茨女イベント」係 10:00~17:00(土日祝休み)



いい顔で  
働こう。

× 茨女

主催/茨城県 平成30年度「大好きいばらきUIJターン促進事業」いばらき女性交流会  
協力/筑波大学・筑波学院大学 お問い合わせ/NPO法人 雇用人材協会 <http://koyou-jinzai.org/>





「人生を自分らしくクリエイト」している茨女が集結！  
 フリーペーパー茨女 Vol.7&つく女に出演している女性3名をゲストへお迎えし、  
 仕事・プライベートについてどのようにして今の「自分らしい生き方」に至ったのか  
 エピソードをお話いただくトークセッションを開催。その他、女性のための整体サロ  
 ンPALM代表・ヨガインストラクター・理学療法士の丹羽 麻奈美先生による「芝  
 生の上でサンセットYOGA」も同時開催！ジャーナル カフェの青々と生い茂る芝生  
 のお庭で心もカラダもリフレッシュできるヨガ体験講座です。



**会場** 茨城県つくば市今産島 4869-1  
 ジャーナル カフェ

**講師** つくば市女性のための整体サロンPALM代表  
 ヨガインストラクター・理学療法士  
 丹羽 麻奈美 先生

IBARAKI TSUKUBA

# 食べて語って 癒されて、 ときどきワタシ。

生き方をクリエイトする次世代茨女たち

2018.7.8(日)

**LUNCH**



自家栽培食材を使った  
スペシャルランチメニュー！

のどかな田園風景の中、筑波山を眺めながら、  
 体に良い自家栽培の食材を使って作ったごはん  
 をお楽しみください。

**WORKSHOP**



ジャーナルカフェのお庭でリフレッシュ！  
 「芝生の上でサンセットYOGA」

トークや食事を楽しんだ後は、ジャーナルカフェ  
 の青々と生い茂る芝生のお庭でヨガ体験講座。  
 丹羽先生と一緒に心もカラダもリフレッシュ！

## トークショー出演者のご紹介



**ファンリテーター**  
 株式会社MIITO CREATIVE 代表取締役社長  
 フリーペーパー「茨女」編集長(水戸市出身)  
**川井 真裕美**  
 デザイナーとして働く傍ら、2013年から茨女の活動を開始。  
 茨城と東京の2拠点生活を送りながら自分らしく生きている。



**つく女掲載 / リターン**  
 ジャーナル カフェ 自営業 (つくば市出身)  
**池田 弘江**  
 地元の短大と東京のインテリア専門学校卒業後、つくば市へ戻り  
 3年間カフェで修業後独立。筑波大学側にカフェジャーナルを開店。  
 10年後念願の筑波山の見える場所までカフェ兼住居を構え現在に至る。



**つく女掲載 / リターン**  
 電機メーカー 営業事務 (筑西市出身)  
**古沢 亜紀**  
 20歳の頃父の経営する飲食店を手伝うため上京し、現在は都内の  
 電機メーカーの営業事務として勤務。結婚を機につくば市に  
 移住して二児の母としてTXで都内へ通勤中。



**茨女掲載 / リターン**  
 株式会社ドロップ 代表取締役 ドロップファーム代表  
 栄養士 野菜ソムリエプロ/農林水産省 農業女子PJメンバー  
**三浦 綾佳**  
 広島県広島市出身。25歳の時に茨城県へ拠点を移し、最先端  
 テクノロジーを用いて環境にも人にも優しく、高栄養・高糖度のフ  
 ルーツマトを生産する「ドロップファーム」の代表に従事。

## イベントスケジュール

時間	内容
11:30	受付開始
12:00 (15分)	開会・オープニング 茨女 編集長 川井真裕美からイベントの説明 アイスブレイク
12:15 (30分)	トークセッション 「人生を自分らしくクリエイト」している茨女がゲスト登壇。
12:45 (60分)	ランチタイム (自家栽培食材を使ったスペシャルメニュー) 茨女について & 編集部募集 茨女編集部のメンバーによる、茨女の活動についての話やフリー ペーパー編集はどのように行われているかをお話します。
13:45 (60分)	フリータイム 会場内でゲスト出演者・参加者共に自由に過ごす時間。 ゆったりとした時間が流れる中で交流をお楽しみください。
14:45 (15分)	クロージング (集合写真撮影)
15:00	ヨガ参加者 / 着替え・準備時間
15:20 (60分)	丹羽麻奈美先生による「芝生の上でサンセットYOGA」 女性のための整体サロンPALM代表・ヨガインストラクター・理学 療法士の丹羽 麻奈美先生によるヨガ体験講座。ジャーナルカフェの 青々と生い茂る芝生のお庭で心もカラダもリフレッシュ！ (※ヨガ体験講座は希望者のみ、事前予約必須。)
16:20	終了



対象

**茨女読者、茨城県・茨女に興味のある方**  
 茨城が好きの方 / 茨城県在住・在勤の方 / 茨城出身者や茨城で学生時  
 代を過ごした方 / 茨城で勤務経験のある方 / 茨城出身女性の働き方やライ  
 フスタイルに興味のある方 / 移住に興味のある方  
 (※男性の方も、女性同伴でご参加の場合のみご参加いただけます。)

◆ ヨガレッスンについて注意事項 ◆  
 ※雨の場合には 定員先着12名までとさせていただきます。カフェ屋内で実施。事前にお申し込み頂いた  
 先着順で、こちらで管理・ご報告させていただきます。※天気の問題がない場合、全員(25名)受け入  
 れ可能。※ヨガマットの有無を、事前申し込みの際に自己申告をお願いします。「持参しますor  
 レンタル希望」(※ヨガマットレンタルは別途100円かかります。)芝生の上で実施予定のためマッ  
 トが必須となります。※プログラムは、変更される場合もございますので、ご了承ください。