

# 私が調う

平和へのいざない

調身・調息・調心



ciempies / PIXTA

ウクライナや中東では戦争が続き、能登半島では震災により多くの方々が苦しんでいます。平和都市「広島」の仏教会として、平和を願い、その実現に貢献することを趣旨としています。また、参加者より支援金を募り、能登半島地震への募金活動を行います。

## 令和6年10月5日(土)

時間：13時受付～16時半終了

会費：4000円

主催：広島市仏教会

会場：日光山禅昌寺

広島市東区戸坂山根 3-2-7

定員 100名

事前申し込みが必要です。

Guest



SHIHOさん

モデル ウェルネスアドボケイト  
滋賀国際親善大使  
全米ヨガアライアンス認定講師

イベント内容：

- ヨガの講師としてもご活躍されているモデルの SHIHO さんをお招きし、ストレッチヨガで身体をほぐします。
- 横山泰賢師（広島市仏教会会長・禅昌寺住職）の指導による坐禅体験。
- 料理家の杉山絵美さんによる身体が調う精進料理の軽食を頂きながら、食の大切さやフードロスの現状についてお話をお聞きます。
- 「私が調う」をテーマに、吉村昇洋師（曹洞宗普門寺住職）、加用雅信師（浄土宗妙慶院住職）、猪智喜師（真言宗薬師寺住職）、SHIHOさん、杉山絵美さんら5名によるフリートークを行います。

プログラム：

- 13：00 受付
- 13：30 ストレッチ・ヨガ（SHIHOさん）
- 14：00 坐禅体験（禅昌寺横山泰賢住職）
- 14：30 休憩
- 14：40 身体が調う軽食（料理家 杉山絵美さん）
- 15：00 フリートーク「私が調う」（仏教会僧侶3名、SHIHOさん、杉山絵美さん）
- 16：30 終了



杉山絵美さん

料理家 ライフスタイルナビゲーター  
FOOD LOSS BANK 共同創業者

協賛：(株) SHIHOスタイル・(株) Food Loss Bank・(株) 三村松・(株) コウモト重機・  
(有) 今田石材・(株) ENC・田心 (<https://densin-h.com/>)

# 私が調う

## ～平和へのいざない～

調身・調息・調心

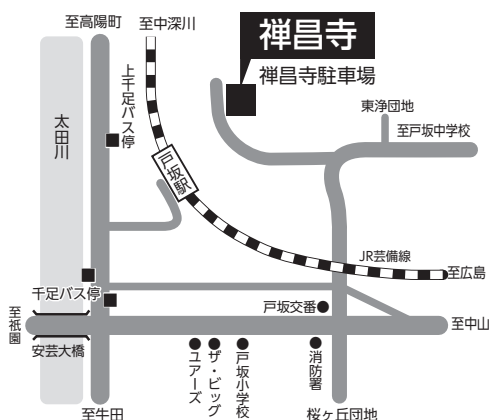
### 広島市仏教会とは

広島市仏教会は、広島市周辺の仏教各宗派が寺院相互の連携を図り、戦没者の追悼と原爆被爆者の援護を中心に、社会教化活動や講演会、研修会などを行い、仏教の発展と興隆を目的として活動しております。

今後は社会教化活動などを定期的に行い、仏教を通して社会に貢献できることを目指しています。

### 駐車場のご案内

- ・禅昌寺駐車場がございます。ただし台数に限りがありますので満車の場合はご容赦ください。
- ・バス・電車でお越しの方は、禅昌寺 HP にてご確認ください。(https://zenshoji.org/access.html)



〈ゲストプロフィール〉

### SHIHOさん

モデル ウェルネスアドボケート  
滋賀国際親善大使  
全米ヨガアライアンス認定講師



ファッション雑誌・テレビ・ラジオ・CM・プロデュース・出版など幅広く活躍。心身が健康で美しくなるウェルビーイングな暮らしを提案している。

ヨガ DVD 本『SHIHO loves YOGA ～おうちヨガ～』、出産後に出版した『トリニティスリム"全身やせ"ストレッチ』は、シリーズ累計 40 万部を突破。比叡山延暦寺など各地で瞑想リトリートツアーをはじめとするさまざまなイベントも企画・開催。WellnessAWARD of the Year 2019 受賞。

### 杉山絵美さん / Emi Sugiyama

料理家 ライフスタイルナビゲーター  
FOOD LOSS BANK 共同創業者



慶應義塾大学文学部卒業後イギリス留学。フラワーアレンジメントとエンターテインングのディプロマを取得。帰国後、DIOR のプレスとして 10 年間勤務し斬新な PR プランやイベント企画で話題を作る。ファッション業界を舞台にしたドラマ「ブランド」(今井美樹主演、フジテレビ)のドラマのモデルとなる。

2005年に独立し、PR エージェンシー STEPino 設立。JAPAN TIMES サステナブルアワード 2021年特別賞を受賞。VOGUE、マリークレールをはじめ、多数の食やグルメの連載をもつ。

### お願い

- 当日は、動きやすい服装でご来場ください。
- 当日は、各自「ヨガマット」、また「ドリンク等」のご持参をお勧めします。

### お断り

- 事前申し込みをされた方で当日ご参加できない場合、払い戻しは出来ません。
- 諸経費を除いた余剰金は能登半島地震への支援金とさせていただきます。

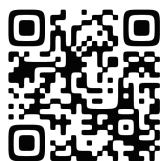
### 「無料送迎バス」のご案内

広島駅北口バス専用ロータリーより無料送迎バスを運行します。  
(事前申し込みが必要ですのでご利用の方はお知らせください)

## ご参加 お申込方法

お申し込みはインターネットまたは FAX でお願いします。

インターネットでのお申し込みの場合は下の QR コードからお申し込みフォームへアクセスできます。



FAX でのお申し込みは 広島市仏教会事務局まで FAX: (082) 553-0290

下の欄に必要事項をご記入の上、右の番号へ FAX でお送りください。

お名前	ご年齢	性別
(ふりがな)	歳	男性・女性 無記入
お電話番号		無料送迎バスご利用の有無
-	-	利用する・利用しない

※記載していただいた個人情報は、お問い合わせへの対応および確認のためだけに利用します。

お申し込み後、右記のゆうちょ銀行口座へ参加費をお振り込みください。広島市仏教会からお申し込み確認のお電話を差し上げます。(※お振り込みの際は、必ずお申し込み者本人のお名前をご記入ください)

振込先

■ゆうちょ銀行・郵便局からのお振り込みは —  
店名 **五一八(ゴイチハチ)** 店番 **518**  
普通預金 記号 **15100** 番号 **56657561**  
口座名義 **広島市仏教会(ヒロシマシブツキョウカイ)**

■別の銀行等の金融機関からのお振り込みは —  
**ゆうちょ銀行** 店名 **五一八(ゴイチハチ)** 店番 **518**  
普通預金 記号 **15100** 口座番号 **5665756**  
口座名義 **広島市仏教会(ヒロシマシブツキョウカイ)**

※広島市仏教会からの「入金確認メール」及び「入金確認電話」をもって、お申し込み完了となります。