

アーユルヴェーダで 自分を知り、 ゆるやかに つながる。

日常と非日常の間で過ごすひと時—
“男だから”という価値観から離れて、
ゆるやかにつながる、のんびり学ぶ、
自分と他者の違いを尊重する対話を
大切にする男性のための居場所です。

今回は暑い夏を乗り越えた心身をケア
する時間として『アーユルヴェーダ』を
学びます。世界最古の東洋医学の知見を
用いて自分を再発見しましょう。



コミュニティ・シェッド vol.2

アーユルヴェーダで自分を知る、整える

2026

8.29

SAT 13:30 - 15:30

おいしい 烏丸

京都市中京区手洗水町 6 4 7 トキワビル 4F

01

アーユルヴェーダ
基礎知識（講義）



02

ドーシャを知る
セルフチェック



03

スパイスティーで
楽しむ季節ケア



ゲスト講師

アーユル男子 satoshi さん

アーユルヴェーダ・ヒーリングコンサルタント

〔日本アーユルヴェーダ・スクール 本科全課程750時間修了〕

Ayurvedic Practitioner [S.D.M. Hassan発行]

アーユルヴェーダ・カリナリアン

〔ダンヴァンタリ アーユルヴェーダ スクール 調理科学修了〕

健康管理士一般指導員・健康管理能力検定1級取得

個人活動としてアーユルヴェーダイベント企画「sow Ayurveda」を主宰し、
アーユルヴェーダの智慧を日常に取り入れるためのワークショップや体験型プログラムを開催。
また、企業向け社員研修、カルチャークラブ、イベントなどで講師を務めるほか、
渋谷区の健康寿命延伸プロジェクトへの協力や、東京農業大学と連携した講演活動など、
地域に根ざした健康づくりにも携わっている。



“
毎日を少し心地よくする
アーユルヴェーダを
一緒に楽しく体験
しましょう。
”

ABOUT

「男性の居場所と対話 / コミュニティ・シェッド」とは

男性が安心して話せる場をつくり、気持ちや考えをゆるやかに共有できる居場所づくり事業です。

シェッドは英語で小屋を意味します。
イギリスでメンズ・シェッドという男性が交流する場があり、日本では地域の人々の交流を促すコミュニティ・シェッドという取組みが広がっています。



今回のテーマ

アーユルヴェーダで自分を知る、整える

アーユルヴェーダの基礎を学び、自分の体質（ドーシャ）を知り、季節に合わせたスパイスティーで心と体をゆるやかに整えます。

01 基礎知識（講義）

アーユルヴェーダとは？

5000年以上前からインド・スリランカで広がった伝統医療です。調和など基礎となる考えを学びます。

02 セルフチェック

自分の体質や傾向は？

3つの要素（ドーシャ）
ヴァータ（風）／ピッタ（火）
／カパ（水）の構成をセルフチェックします。

03 スパイスでケア

スパイスの効果とは？

季節に合わせたスパイスティーを味わいながら、スパイスの効果や日常に取り入れやすいセルフケアを学びます。

開催要項

日時 2026年8月29日（土） 13:30 - 15:30

場所 おいない烏丸
京都市中京区手洗水町647トキワビル 4F

定員 15名（先着順）

対象 テーマに興味のある男性

材料費 スパイスティー ￥200（お茶付き）

申込 ホームページ、メール又はお電話にて受付します。

<要申込み>

7/18（土）～申込開始します



お問合せ

公益財団法人京都市男女共同参画推進協会 啓発・連携チーム

〒604-8147 京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262 京都市男女共同参画センター ウィングス京都

TEL 075-212-8013 FAX 075-212-7460

E-MAIL jigyo@wings-kyoto.jp <https://www.wings-kyoto.jp/>

開館時間 月～土9：00～21：00（水曜休）日・祝9：00～17：00

■主催：京都市

■企画運営：（公財）京都市男女共同参画推進協会 京都市印刷物 第081218号 令和8年7月発行

