

◆◆◆  
**東京・青山 たべごと教室、3ステップで本格マナーを  
たまな食堂の特別コース料理で学ぶ『大人の和撫子講座』を  
2015年8月25日(火)・9月8日(火)・9月15日(火)  
いずれも19:00～たまな食堂にて開催します！**

<http://tabegoto.jp/manners/>

株式会社たまな(本社:和歌山県白浜町、たべごと教室・たまな食堂・たまな咖喱:東京都港区、代表取締役  
会長 浦 聖治)は、ナチュラルフードに特化した料理教室『たべごと教室』と玄米菜食と発酵食のレストラン『たまな食堂』とのコラボレーションで、東京・南青山 たまな食堂にて、マナーを弁えたスマートな振  
る舞いができる、エレガントな振る舞い美人を目指す大人のためのマナー講座「大人の和撫子講座」を、  
2015年8月25日(火)19:00～ 3回連続講座として、たまな食堂にて開催します。

◆大人の今、基本に立ち返り学ぶマナー

カジュアル化している昨今では、マナーを求められる機会も少なくなっていますが、大人になるほ  
ど、フォーマルなシーンやビジネスシーンなどで、マナーを弁えた振る舞いが求められます。その  
一方で、知っているようで知らなかった基本のマナーを、今さら聞けないと思っている方や、思い  
違いをして間違ったマナーをしていることに気付いていないことも。

そんな女性の皆さまに、ご自分のマナーの知識を再確認していただき、実践していただくことでエ  
レガントな女性『振る舞い美人』になっていただくことを目的とした講座となります。

◆たまな食堂の美味しい料理で学ぶテーブルマナー

マナー講座は、3ステップで和のマナー、洋のマナー、きくばりパーティマナーの3本立て。シチュ  
エーション別に学ぶことができます。講座は、たべごと教室でマナー全般の基本を学んでいただ  
く講義の後たまな食堂へ移動し、美味しい料理とともにテーブルマナーを実践していただきます。

**STEP1**では、マナーの基本  
を押さえ、お茶の淹れ方や出  
し方など和のおもてなしに必  
要なマナーを学びます。

**STEP2**では、テーブルマ  
ナーを中心に、ソムリエでもあ  
る講師の知識を生かし、ワイ  
ンの飲み方や注ぎ方などを洋  
のおもてなしを学びます。

**STEP3**のきくばりパーティ  
マナーでは、ドレスコードを  
指定し立食のビュッフェスタ  
イルで、壁の華にならない会  
話術も含めた、欧米など海外  
でも通用するパーティマナー  
を学びます。



料理を楽しみながら、気軽に本格マナーを学ぶスタイルです。特に、20代～40代の方にエレガントな女性としての立ち居振る舞いを身につけたい方へ、陰練の場としても活用していただけます。

#### ◆講師のご紹介



講師は、ANA 国際線のチーフパーサーとしても活躍、心くばりに長けた客室乗務員を育てるマナー講師として活躍されてきた堀先生が担当します。国内だけでなく、海外でも役に立つグローバルスタンダードのマナーを身につけていただきます。

#### ◆講座参加費用

「**大人の和撫子講座**」(たまな食堂特別コース料理・1ドリンク付)

**7,000 円 (税込)**

#### 【株式会社たまな について】

おいしく安心なナチュラルフードを味わい、学び、学ぶために必要なものが豊富に揃ったナチュラルフードのレストラン「たまな食堂」、カレー専門店「たまな咖喱」、料理教室「たべごと教室」、3つのコンセプトを柱とした事業を、ナチュラルフードの情報発信基地の発信源として運営しています。

#### ■たべごと教室

自然のおいしさを活かすかと、それを人に伝える力を身につけられる料理教室です。1日で1テーマを学べる気軽なレッスンと、ナチュラルフードをライフスタイルそのものにしたい方のためのナチュラルフード認定資格講座を開講しており、インストラクター資格やその上のマスター資格などを取得できます。

その他、充実したレッスンをご用意しています。

URL : <http://tabegoto.jp/>

#### ■たまな食堂

たまなとは、大地から「『賜』った野『菜』」の意味を込めた名前です。また、ナチュラルフードを通じた循環が生まれる場でありたいという思いから「環(たま)」、結球野菜であるキャベツの古名「玉菜(たまな)」という由来も含んでいます。有機野菜や玄米、伝統の発酵食といったナチュラルフードを使いつつも、「健康食=素朴」というイメージを覆すほどの上質なおいしさをご提供します。

URL : <http://tamana-shokudo.jp/>

#### ■たまな咖喱

たまな食堂のカレー屋さんとして、2015年1月15日に麴町3丁目にオープン。有機野菜をはじめとした植物性の食材のみを使用。スパイスもオーガニックにこだわり、オーガニックの玄米菜食カレーを提供しています。また、たまな咖喱では、ベジたまなカレー、キーマカレー、欧風カレーの3種類のカレーをご用意。おからこんにゃくのカツレツや大豆ミートのハンバーグなどのトッピングも展開し、組み合わせによる自分ごのみのカレーをいただけます。夜は、カレー以外の料理も提供しゆっくり食事を楽しめます。

URL : <https://www.facebook.com/tamana.curry>

#### 【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】

▼▼▼

株式会社 たまな 広報担当

URL : <http://nfs.tamana-shokudo.jp/?p=6341>

TEL : 03-6447-1933 FAX : 03-5775-3674

Email : [info@nfst.jp](mailto:info@nfst.jp)