

デトックス&若返り!

身近な食べ物での  
手当て法

2014年 第6回

温泉で  
リラクゼーション

# 霧島フチ断食セミナー

パワースポット  
巡り

腸は人体最大の免疫器官とされています。また、最近の研究で腸は第二の脳であることが発見されました。プチ断食で腸をキレイにすることで免疫力をUPし、身も心も美しくなりませんか？

プチ断食で健康維持はもちろん、直感力が豊かになり、気持ちもすっきりします！今回のセミナーは初心者でも簡単に始められるプチ断食の方法が学べ、体験できるまたとない機会です。霧島のパワースポット散策、温泉、先人の知恵である食べ物を使った手当て法など、盛りだくさんの内容となっています！ぜひ、ご参加ください。

開催日：**2014年5月23日(金)～25日(日)**

会場：**霧島ハイツ**

鹿児島県霧島市霧島田口 2583-21 TEL : 0995-57-1121



受講料：**49,000円** (2泊3日)

(宿泊費、マイクロバス代、酵素代、ハーブドリンク代、研修費用、保険料を含む。)

※鹿児島空港より送迎の車を予定しています。(要予約)

《講師》

岡部 賢二・・・マクロビオティック健康講座、手当て法講座 ムスビの会主宰

角屋敷 まり子・・・マクロビオティック体験講座、食事指導 マクロビオティック料理講師

藤野良明・・・マクロビオティックインストラクター

佐々木 渉・・・東洋医学研究家

平井 聖代・・・福岡太極拳研究会指導員、太極拳いちにの会代表

《おすすめポイント!》

**安心・安全!**

◎酵素やハーブドリンク、玄米 粥、玄米甘酒を使った断食です。

◎お腹が空きにくく、リバウンドも 起こしにくいので初めての方でも安心して実践できます。

◎マクロビオティックによる健康法や食べ物を使った手当て法が学べます。

◎霧島の大自然のエネルギーでデトックス(体内浄化)作用が加速されます。



【お申込み・お問合せ】

**やさい村**

〒892-0871 鹿児島市吉野町 2390-1  
<http://www.macro-yasaimura.jp/>  
Tel & Fax (099) 244-8061

【お申込み・お問合せ】

**ムスビの会事務局**

〒838-1511 福岡県朝倉市杷木池田 923-3  
<http://www.musubinokai.jp/>  
Tel & Fax (0946) 63-3041

## 5/23 (金)

- 
- 12:00 霧島ハイツ集合
  - 12:30 開会式 オリエンテーション
  - 12:45 導入食(玄米小豆粥)
  - 13:00 第1講演 岡部賢二  
「心とカラダをきれいにするプチ断食」
  - 15:00 霧島神宮散策
  - 17:00 絶景のお風呂で温泉タイム
  - 19:00 第2講演 藤野良明  
「日本人の食性…お米の力・野菜の力」
  - 20:30 懇親会
  - 22:00 就寝

## 5/24 (土)

- 
- 6:00 起床
  - 6:30 太極拳 平井 聖代
  - 7:30 梅醤番茶タイム
  - 8:30 第3講演 佐々木渉  
「気」の要…「脾」「腎」の強化法」
  - 10:00 第4講演 角屋敷まり子  
「断食グッズの上手な使い方」  
「冷えとりでより元気に」
  - 11:30 霧島散策 (火山湖周辺をトレッキング)
  - 14:30 自由時間
  - 16:00 第5講演 岡部賢二  
「身近な食べ物による手当て法」
  - 18:00 温泉タイム
  - 19:30 第6講演 藤野良明  
「活かされて生きる…人生は食べ物で変わる」
  - 21:00 懇親会、玄米甘酒タイム
  - 22:00 就寝

## 5/25 (日)

- 6:00 起床
- 6:30 太極拳 平井 聖代
- 7:30 梅醤番茶タイム
- 8:30 第7講演 佐々木渉  
「水」との上手な付き合い方」
- 9:45 第8講演 岡部賢二  
「腸が変われば人生が変わる」
- 11:10 マクロビオティックQ&A  
～プチ断食を終えて感じたこと～
- 12:10 回復食 (小豆玄米粥)
- 13:00 解散



### これまでの「酵素断食セミナー」に参加しての感想

- 引き算の喜びを味わう断食セミナーでした。先生方の話、とても面白かったです。生き方まで学ぶ時間でした。人との出会いにも感謝します。完璧を目指すことなくゆるやかな成長をしていきたいと思えます。
- あつという間の3日間でした。最初から最後までずっとワクワクした気持ちで過ごせて、心も体も喜んでいるのを感じます。全てのプログラムから学びが多くありました。
- 参加してみて「すばらしい体験!!」の一言です。緑深い霧島の地は、心も身体も癒される所です。霧島神宮の神秘的な空間を緑の水分といっしょに散策した心地良さ、湖めぐりのトレッキングも酸素をいっぱい吸い込んで身体の中を浄化できたような気分になりました。本当に気持ち良かった。

### おかべけんじ 講師 岡部賢二

ムスピの会主宰。正食協会理事。マクロビオティック九州理事。マクロビオティックの講演や健康指導で全国を回っている。著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスピの会)、「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、「心とからだをキレイにするマクロビオティック」(PHP 出版) などがある。

### みさきわたる 講師 佐々木渉

分子矯正医学の情報誌を出版する企業に入社し、当時の最新栄養学を学ぶ。現在は自然食品・漢方食品を扱う会社の営業の傍ら、全国各地で講演。保健管理士(栄養アドバイザー)を取得。

### ふじのよしあき 講師 藤野良明

マクロビオティックインストラクター。野菜・食品に使われる農薬や食品添加物の怖さを知り、一人でも多くの人たちに「命ある食べ物」の大切さを伝えたいという想いから各地でセミナーを行っている。

### すみやしきまりこ 講師 角屋敷まり子

マクロビオティック料理講師。鹿児島市吉野町で自然食品店「やさい村」経営。九州各地で定期的にマクロビオティック料理教室を開催。また保育園や学校などで食と体について講演も行っている。マクロビオティック九州理事。

### ひらいまさよ 講師 平井聖代

福岡太極拳研究会指導員。太極拳いちにの会代表。「自分を好きになれる太極拳」がモットー。