# 2016 菜食美人塾



# 人生がぴかぴか輝く花女性学講座 金6回in巻

# 岡部賢二先生とソーベーズカフェ夢のコラボ!



21世紀は水瓶座(アクエリアス)の時代。女性が本来のパワーを 発揮し、ぴかぴか輝くために何をしたらいいのか? 自分の内部に眠るお宝を体からアプローチして磨いていきませんか? 体に優しいお料理と為になる講義が一緒になったお得な講座です!

#### 講師 岡部賢二☆

日本玄米正食研究所 所長、フードアンドメディカルコンサルタント、ムスビの会主宰 大学在学中に渡米し、肥満の多さに驚き「アメリカ社会とダイエット食品」をテーマに研究。 日本の伝統食が最高のダイエット食と気づいた後、正食と出会いマクロビオティックの講演や健康指導で 日本全域を回っている。2003年に福岡県朝倉市に移住、日本玄米正食研究所を開設。 2009年MI塾を畠山が受講したことをきっかけに2011年より盛岡で2回、仙台で2回MI塾を開講。



#### 講師 畠山さゆり☆

株式会社惣兵衛代表取締役 岡部賢二、山村慎一郎両氏に師事し、マクロ ビオティックと望診を習得。 断食でスポーツに目覚め、フルマラソンラン ナーに、メンタルヘルス、経営、アスリート向

断長でスポーツに自見め、ブルマラソンランナーに。メンタルヘルス、経営、アスリート向けのコンディション調整に研讃を積む毎日。 2006年日経ウーマンオブザイヤーキャリアクリエイト部門7位

アスリートフードマイスター3級 上級望診法指導士



### 料理教室担当 佐々木雄也&加東力☆

Sobe's Cafeでお料理、スィーツレシピ開発と調理全般を担当。 イタリアン出身の佐々木シェフとフレンチ出身の加東シェフの 繊細で味のきまった料理は全国レベルと評判です。

#### ● 定 員

## 限定20名様

#### 費用にふくまれるもの

テキスト代、お料理教室食材費、 試食+試飲、お料理教室レシピ。 講座中にナチュラルスイーツとドリンクを用意します。 参加費

全6回で86,400円(税込)

支払い方法 1回払いと2回払いが選べます。詳しくは裏面をご参照ください。

● 持ち物

筆記用具

#### 開催場所

女米並食 マクロビオティック カフェレストラン

Sobe's Cofe

ソーベーズカフェ

〒025-0024 岩手県花巻市山の神578-4 phone & fax 0198-24-7107 営業時間 11:30~18:00 定休日 月曜日 http://cafe.sobe.jp/





## お料理と学び "人生がぴかぴか輝く女性学講座"カリキュラム

	2月27日	10:00~11:00	自己紹介・ 食が運命を左右する理由(畠山さゆり)			
第1回	(±)	(±) 11:00~12:30 お料理教室 マクロビオティック基本食メニュー(佐々木雄				
		12:30~14:00	試食ランチ 休憩			
		14:00~16:00	食べ物の陰陽と運命の陰陽~マワリテメクル小宇宙~(岡部賢二)			
		16:00~16:30	岡部&さゆり まとめのプチ座談会			
	4月23日	10:00~11:00	ストレスは転機!陰陽の法則~人生逆転法(畠山さゆり)			
第2回	(±)	11:00~12:30				
	\_/	12:30~14:00	試食ランチ			
		14:00~16:00	ストレスを身体から解消!冷えと自律神経の整えかた(岡部賢二)			
		16:00~16:30	岡部&さゆり まとめのプチ座談会			
	6月25日	10:00~11:00	発酵して発光? 腸と心の切っても切れない秘密(畠山さゆり)			
第3回	(±)	12:30~14:00	試食ランチ			
		14:00~16:00	月のリズムでいきいきダイエット(岡部賢二)			
		16:00~16:30	岡部&さゆり まとめのプチ座談会			
第4回	8月20日	10:00~11:00	東洋思想でひもとく女性の節目のとらえかた(畠山さゆり)			
	(±)	11:00~12:30	お料理教室 いきいアンチエイジングメニュー (佐々木雄也&加東力)			
		12:30~14:00	試食ランチ			
		14:00~16:00	ホルモンバランスを整える健康法~内分泌力を高め若返る秘訣(岡部賢二)			
		16:00~16:30	岡部&さゆり まとめのプチ座談会			
	10月22日	10:00~11:00	「負けて勝て」女性ならではの処世術(畠山さゆり)			
第5回	(土)	11:00~12:30	秋の食材でむくみ防止、すっきりデトックスメニュー(佐々木雄也&加東力)			
<b>第5</b> 回		12:30~14:00	試食ランチ			
		14:00~16:00	女性性を高める美観電圧と男女のしくみ(岡部賢二)			
		16:00~16:30	岡部&さゆり まとめのプチ座談会			
第6回	12月17日	10:00~11:00	身体からアプローチする自己信頼感の育て方(畠山さゆり)			
	(土)	11:00~12:30	お料理教室 おもてなしマクロビオティック料理(佐々木雄也or加東力)			
		12:30~14:00	試食ランチ 			
		14:00~16:00	潜在能力を開花する~しあわせ回避症&苦楽の法則~(岡部賢二)			
		16:00~16:30	岡部&さゆり まとめのプチ座談会			

# お申し込み FAX:0198-24-7100 メール:cafe@sobe.jp

申込者氏名 (ふりがな)		携帯 番号			
ご住所	〒	メール アドレス			
支払回数	1回 2回払い 86,400円( <sub>税込</sub> ) 48,600円( <sub>税込</sub> )×2 単発受講 第 回 15,120円(税込)	入金 予定日	月 日 入金順に正式エントリとなります。		
入金方法	岩手銀行 花巻西支店(普)2023059 株式会社惣兵衛 カ)ソウヘ・ェ ゆうちょ銀行からゆうちょ銀行(ATMで送料無料) 【記 号】18370【番 号】20722411【名義人】ハタケヤマ サユリ 他金融機関からゆうちょ銀行 【店 名】 ハ三ハ(ハチサンハチ)【預金種類】普通預金【口座番号】2072241 【口座名義人】 ハタケヤマ サユリ ※振込手数料はご負担くださいますようお願いいたします。				