

マクロビューティ講座 福岡のご案内

～陰陽五行と手当て法・望診法がまるわかり～

「マクロビューティ・楽しい手当て法・望診法講座」

日本に昔から伝わる「おばあちゃんの知恵」である身近な食べ物を使った手当て法を実践的に学べる講座です。

病気の原因は東洋医学の基本である陰陽五行の考え方を知ると理解しやすくなります。難しい五行論を岡部賢二先生が分かりやすく、楽しく解説していただきます。

季節と対応する臓器とその手当て、顔や声、体の状態から悪い所がわかる望診法、その時期に出やすい症状や食事法まで総合的に学べるホリスティックな講座です。ご自身のセルフケアから、ご家族や身近な方のケアまで役立つ内容になっております。

マクロビオティックによる食事指導で大人気の岡部先生と、その実践法である料理法で活躍中の仲ひろみのコラボ講座です。この機会にぜひご受講下さい。

お申込・お問い合わせ先

Vegegarten 料理教室

仲ひろみ

〒818-0005 福岡県筑紫野市原 716-57

Phone: 090-5024-1969

E-mail: cafevegegarten@gmail.com

【会場】 Vegegarten 料理教室

福岡県筑紫野市原 716-57

TEL:090-5024-1969

【受講料】 * 講習代、料理教室材料費、資料代を含む

全回一括払い 45,000 円 (税込)

単発受講 (1 回あたり) 10,000 円 (税込)

※講義中の録音、ビデオ撮影はご遠慮下さい。

※希望者には講義録CDを販売いたします。(有料)

【定員】 限定 10 名

【持ち物について】

エプロン、三角巾、ハンドタオル

筆記用具、ノート、マイカップ、マイ箸

【開催日時】

基本第 3 土曜日 10:00~16:00

(第 1 回のみ第 1 土曜日)

* スケジュールは裏面にあります。

【講師】

岡部賢二 ・ 仲ひろみ

* 講師プロフィールは裏面をごらんください。

【お問い合わせ・お申し込み】

お名前、住所、電話番号、メールアドレスを明記して、仲までご連絡ください。振込先をご連絡させていただきます。お振込みを持ち、ご予約完了となります。

岡部賢二先生による

～陰陽五行と手当て法・望診法がまるわかり～

マクロビューティ

楽しい手当て法・望診法

五行の料理講座

2016 年

*** 福岡 ***

2016 年 3 月から
5 回連続講座が
スタートします!



【スケジュール】

	開催日	内容
第1回	2016年 3/5 (土)	○春に増える自律神経のトラブルに肝の手当てと望診法 ～瘀血の手当て（青菜湿布、里芋湿布、豆腐湿布など） ○花粉症・過食症対策 ○春の食薬を使った料理教室
第2回	5/21 (土)	○梅雨～夏のトラブルに心・小腸系の手当てと望診法 ～梅を使った手当て（梅醤番茶、梅酢ドリンク、梅肉くずなど） ○食中毒、夏バテ対策 ○夏の食薬を使った料理教室
第3回	7/16 (土)	○土用の時期のトラブルに胃・脾臓系の手当てと望診法 ～生姜を使った手当て（生姜湿布、生姜油など） ○便秘、貧血、低血圧、冷え症、糖尿病対策 ○土用の食薬を使った料理教室
第4回	9/17 (土)	○秋・皮膚や呼吸器のトラブルに肺・大腸の手当てと望診法 ～大根を使った手当て（黒炒り玄米スープ、椎茸スープなど） ○ぜんそく、アレルギー、ヘルペス、とびひの対策 ○秋の食薬を使った料理教室
第5回	11/19 (土)	○冬・婦人科のトラブルに腎・膀胱系の手当てと望診法 ～ビワの葉コンニャク湿布、湯たんぽ療法、アイロン温熱など ○不妊症、更年期障害、不眠症、甲状腺などホルモン系の病気の対策 ○冬の食薬を使った料理教室

【スケジュール】

10:00～12:00 料理教室（担当：仲）

12:00～13:00 ランチタイム

13:00～14:00 陰陽五行の理論と望診法（担当：岡部）

14:15～15:30 手当て法（担当：岡部）

15:30～16:30 スィーツタイム・質疑応答

【講師プロフィール】

岡部賢二

1961年、群馬県生まれ。ムスビの会（福岡県朝倉市）主宰。フードアンドメデルカルコンサルタント。正食協会理事。九州を拠点に全国でマクロビオティックの講座を行う。講義内容の豊富さ、奥の深さやユーモアたっぷりの口調にファンが多い。著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」、『月のリズムでダイエット』、『心とからだキレイにするマクロビオティック』、『家族を内部被ばくから守る食事』、『気になる放射性物質から身を守る食事』、『からだの二オイは食事で消す』『くずる子・さわぐ子は食事で変わる』『月のリズムで玄米甘酒ダイエット』などがある。

「ムスビの会」ホームページ <http://www.musubinewmacro.com>



仲ひろみ

マクロビオティックインストラクター、マクロビオティック望診法指導士マスター、豆腐マイスター認定講師、国際薬膳食育師3級、野菜ジュニアソムリエ

わが子のアトピーがきっかけで1988年にマクロビオティックに出会い、自然派育児を実践しながら漢方専門店や、自然食品店などで料理教室を開催、その後カフェベジガーデンをオープンして営業のかたわら教室も継続。

2014年1月にカフェを閉店後、自宅での料理教室を中心に旅や畑や手仕事などで再び研鑽中。尊敬する大先輩は、辰巳芳子先生と佐藤初女さん！講演会で感激して以来、本やDVDで学ばせて頂いています。

好きなことは国内外のベジタリアン事情を見聞する旅行や、発酵食、調味料の研究、読書、映画鑑賞など。

「ベジガーデン料理教室」ホームページ <http://www.vegegarden-jp.com/>

