

2016年

岡部賢二先生 & 森山幹麗先生のヨガ in 千葉

# 地球環境にやさしい暮らし方講座

地球環境＝体内環境を汚さない生き方をしてみませんか？

そして、マクロビオティックで「生きる力」をつけていきましょう！

**未来を担う子どもたちに、今、私たち大人ができること、**それは、きれいな水や空気、土壌といった生命にやさしい環境を残すことではないでしょうか。そのためには、一見、便利に見える生活を見直す必要があります。現代の利便性は、忙しい人々や思いやる力の欠如した人々を増やしてきました。

そんな状況の中で、まずは、日々の生活環境の見直しをしてみませんか？体内環境を汚染する利便性のある生活を少し見直すだけで、「生きる力」を高めることができます。そして、地球にやさしく、人間にもやさしい生き方とは何かを、マクロビオティック・ヨガの視点も取り入れながら、一緒に探っていきましょう！

第1回：2月29日（月）

電磁波の害はこうすれば大丈夫！ ～大地とのアーシングのススメ～

第2回：4月28日（木）

心地よいナチュラル・コスメと食事法で、経皮毒とサヨナラしよう！

第3回：6月29日（水）

不妊症やホルモンバランスの悪い方に朗報！ ～環境ホルモン対策～

第4回：8月24日（水）

アレルギーは化学物質過敏症です！ ～食事と手当てで改善しよう！～

第5回：12月19日（月）

ガンなどの原因となる放射性物質は、食べ物のチカラで排出できる！

受講料：全5講座 20,000円

（単発：4,300円/回） 事前予約必要

★ 別途、Tanagocolo DELI マクロビオティック弁当 1,000円  
のご予約を承ります。

会場：千葉市生涯学習センター

3階 大研修室（JR千葉駅から徒歩8分）

千葉市中央区弁天 3-7-7 Tel：043-207-5811

定員

50名

受付 10:00～

講義&ヨガ：10:30～14:30

（昼食休憩 1時間）

## 《 お申込み&お問い合わせ先 》

マクロビオティック料理教室「たなごころ」山本久美子  
e-mail：[tana5colo@gmail.com](mailto:tana5colo@gmail.com) Tel：090-9360-5109  
お名前、お電話番号、お弁当のご予約の有無を明記の上、メールにてお申し込み下さい。

## 講師：岡部 賢二（おかべ けんじ）

日本玄米正食研究所長 フード&メディカルコンサルタント  
正食協会講師として活躍後、福岡県の田舎に移り住み、日本玄米正食研究所を開校。2005年に「ムスビの会」を発足。食育の講演や健康指導、マクロビオティックセミナーを全国各地で開催。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」（サンマーク出版）などがある。ムスビの会HP：<http://www.musubinewmacro.com/>

## 講師：森山 幹麗（もりやま みきよし）

1975年生 くつろぎ工房主宰  
日本CI協会マクロビオティック・ヨガ教室主任講師  
生まれ育つ環境からマクロビオティックを40年以上実践し、千葉県夷隅郡大多喜町にて、無農薬有機農業を実践しながら、代々続く自然食品店の経営とマクロビオティックとヨガの普及活動を行う。  
ブログ：<http://plaza.rakuten.co.jp/kutsu65/>