

マクロビオティックを楽しく学ぶ

## 生活習慣病を予防する食事法・手当て法講座

生活習慣病が蔓延していますが、医療に頼る前に、自分でまずできることを実践してみませんか。この講座では、病気の症状にあった手当て法と食事法を体験しながら学ぶことで、いざという時に慌てずに対処することができます。身近な食べ物を活用することで、体内に眠っている自然治癒力を目覚めさせ、元気な心と体を作っていきます。

開催日：偶数月の第2水曜日

時間：10：30～12：30

会場：オーガニック広場ひふみ

参加費：1,800円/回 \*お茶つき

定員：限定20名

キッチンが  
家庭の薬箱！



	開催日	内容
第1回	2/10 (水)	肝臓病・花粉症・アレルギーに生姜を使った手当て 生姜湿布・生姜油・湯たんぽ温熱
第2回	4/13 (水)	がんにならない免疫力を高める手当て 黒炒り玄米スープ・玄米クリーム・よもぎ茶
第3回	6/8 (水)	夏バテ・熱中症、食中毒に梅を使った手当て 梅醬番茶・梅酢ドリンク・梅肉くず
第4回	8/10 (水)	糖尿病・高血圧に小豆や玄米を使った手当て 小豆かぼちゃ・椎茸入り浅炒り玄米スープ
第5回	10/12 (水)	メタボリックにならない秘訣と大根を使った手当て 第一大根湯・第二大根湯
第6回	12/14 (水)	婦人科のトラブルの対策とコンニャクや枇杷を使った手当て 枇杷の葉コンニャク湿布の実践・そばパスタの実践

お申込先

オーガニック広場 ひふみ

福岡県古賀市天神1丁目2-3

092-944-5755

