

# 月のリズムで若返り

～誰でもできる新月・満月の玄米甘酒ダイエット～

どろっぷすで初めて「月のリズムでダイエット」の著者 岡部賢二先生による講座を開催することになりました。岡部先生は全国でマクロビオティックや食育の講演活動をされていて、その講演内容は伝統的な和食の知恵といった食の話をはじめ、月のリズムや陰陽五行、カタカムナ、手当て法、潜在意識など多岐にわたっています。その中でも、今回は、暮らしの中ですぐに実践できる「月のリズムで若返り」についてお話いただきます！ユーモアを交えた、目からウロコな情報は必見です！講演のあとは、どろっぷすの手作りお弁当を食べながらの懇親会も行います。ぜひお集まりください。



開催日 **3月10日(木)**

時間 10:30~12:30 講演  
12:30~13:30 食事と懇親会

\*時間のない方はお弁当のお持ち帰りができます。

会場 **どろっぷす**

(熊本市中央区大江 5-2-11-103)  
\*南阿蘇珈琲さんの隣です

定員 **限定 20名**

参加費 3000円 (どろっぷすお弁当 付き)

## 【講師プロフィール】

### 岡部賢二

ムスビの会主宰。正食協会理事。全国で食育、マクロビオティックの講演やプチ断食セミナーを行う。著書に「マワリテメクル小宇宙」(ムスビの会出版)、「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、「ぐずる子さわぐ子は食事で変わる！」(廣済堂出版)、「家族を内部被ばくから守る食事法」(廣済堂出版)、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO出版)等がある。



イメージ図 (どろっぷす Facebook より)

お申込・お問い合わせ先

**どろっぷす**

熊本市中央区大江 5-2-11-103

Phone: 090-5936-4007

