

楽しく学び！生きる力を身につける！

暮らしに活かすマクロビオティック講座

鎌倉で岡部賢二先生による講座を初めて開催することになりました。岡部先生はマクロビオティックの講座で全国を回っている方で、伝統的な和食の知恵といった食の話だけでなく、月のリズムや陰陽五行、カタカムナ、手当て法、潜在意識についてのスペシャリストでもあります。今回は、暮らしの中ですぐに実践できるマクロビオティック（長寿食）の講座を企画しました。目からウロコの話面白おかしくお話してくれます。



開催日

3/2 (水)

月のリズム (新月・満月) で体内浄化！美感
電圧を高める暮らし方

4/27 (水)

腸が変われば意識が変わる、性格が変わる、人生が変わる

時 間：13:00～15:00

13:00～14:30 講義

14:30～15:00 質疑応答 (kotatsu* 手作りおやつを食べながら)

会 場：亀時間～鎌倉材木座のゲストハウス～ <http://kamejikan.com>

神奈川県鎌倉市材木座 3-17-21 TEL: 0467-25-1166

アクセス

鎌倉駅東口 (7番乗り場) バスで10分。

鎌 12(九品寺循環)・鎌 40(逗子駅行き)・鎌 41(小坪行き)

『九品寺(くほんじ)』下車徒歩30秒。

料 金：3,500円 (kotatsu*の手作りおやつ付き) *ご予約ください。



◆主宰者プロフィール◆

kotatsu* 1987年生まれ。小さい頃から食べることが大好きで、給食栄養士、カフェキッチンスタッフと、食に関する仕事に携わって来た。

体調を崩した経験から、食の重要性、からだの声を聴く大切さを痛感し、マクロビオティックをベースにした“まいにち食べても安心なおうちごはん”料理教室 kotatsu*をスタート。ケイタリング・お弁当の販売も行っている。

◆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。

お申込先

主宰 **マクロビ料理家 kotatsu***

e-mail: t.sachie_kiki@ezweb.ne.jp (遠山)

080-3907-4005 (小林)



協力 **亀時間**

神奈川県鎌倉市材木座 3-17-21