

玄米食おひさま 2016 年特別企画

岡部賢二先生の 楽しく学ぶマクロビオティック 食育入門講座

食育入門講座ではマクロビオティックの基礎となる**5つの基本**（身土不二・一物全体・穀物菜食・陰陽調和・噛み方の原則）を学びます。講師は正食協会理事で、ユーモアを交えたわかりやすい講義が大人気の岡部賢二先生です。伝統的な日本食には生命力を高める様々な知恵が秘められています。その知恵を日々の生活で活かせば、生活習慣病の予防をはじめ、幸せ感が増えること間違いなしです！

開催日時：第3水曜日 10:30~13:00

*詳細は下記のスケジュールをごらんください。

会場：玄米食おひさま（オーガニックショップおひさま）

参加費：1,800円（マクロビオティックスイーツとお茶付き）

定員：20名 講師：岡部賢二

♪参加おまちしてます！



岡部賢二：ムスピの会主宰。正食協会理事。2003年福岡県の田舎に移り住み、2005年ムスピの会を発足させる。現在は全国で食育などの講演や健康指導、プチ断食セミナーの企画などを行う。著書に「月のリズムでダイエット」、「ぐ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。

【スケジュール】

	開催日	内容
第1回	5/18（水）	マクロビオティックの基礎を学ぶ① 食が育む心とからだ ～旬のもの・土地のもので生命力を高める
第2回	6/15（水）	マクロビオティックの基礎を学ぶ② 一物全体食の威力！ 食物繊維でデトックス
第3回	7/20（水）	マクロビオティックの基礎を学ぶ③ 穀物・野菜食で若返り ～世界が認めた和食の知恵
第4回	9/21（水）	マクロビオティックの基礎を学ぶ④ 陰陽を生活に役立てよう！ ～体を温めたり冷やしたりする食べ物の見分け方
第5回	10/19（水）	マクロビオティックの基礎を学ぶ⑤ 噛み方健康法でダイエット！ ～唾液に含まれる若返り物質の活用法
第6回	11/16（水）	マクロビオティックの基礎を学ぶ⑥ 食が運命を左右する ～食べ物で意識が変わる、性格が変わる、人生が変わる！

申し込み先 **玄米食おひさま**（オーガニックショップおひさま）

佐賀市多布施2丁目5-30

TEL&FAX **0952-28-7883**

E-メール ohisama@iaa.itkeeper.ne.jp
ホームページ <http://ohisama.esaga.jp/>



こんな方におススメ！

- ・体質を変えたい方
- ・ストレスや病気でお悩みの方
- ・より素敵な人生を送りたい方