

マワリテメクル小宇宙

暮らしに活かす陰陽五行と日本の暦

ランチ付きお話し会

私たちは大宇宙の中で生かされています。そんな私たちの体の中には小宇宙がひろがっています。陰陽五行を理解すると大宇宙（自然）の変化と小宇宙（体）の変化を敏感に感じ取ることができ、病気の流れが分かるだけでなく、食べ物を使って予防することができるようになります。季節と臓器、食べ物、出やすい症状、感情との関係から、健康やかに生きる秘訣を学びましょう！

日時：2016年9月20日（火）

会場：kamakura24sekki

（鎌倉市常盤 923-8 TEL 0467-81-5004）

*裏面に地図を掲載しています。

参加費：4,500円

*kotatsu*のマクロビランチ付き

定員：10名

講師：岡部 賢二（ムスピの会主宰、正食協会理事）

タイムスケジュール

講演

10:30~12:30

マクロビランチで懇親会

12:30~13:30

◆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など、食に関する仕事に携わる。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・お弁当の販売も行う。

◆講師プロフィール◆

岡部賢二 ムスピの会主宰。正食協会理事。フード&メディカルコンサルタント 2003年に福岡県の田舎に移り住み、2005年ムスピの会を発足。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。

お申込先

主宰 **マクロビ料理家 kotatsu***

e-mail: t.sachie.kiki@icloud.com (遠山)

080-3907-4005 (小林)



会場までの地図



【鎌倉駅からお越しの場合】

徒歩 約20分。

西口出口からまっすぐ進みトンネルを三つ通り抜けます。三つ目のトンネルを抜けて、バス停「一向堂」を過ぎたら左折し、一つ目をさらに右折して3軒目。

バス

鎌倉駅市役所前から「鎌倉中央公園行」「桔梗山行」のバスをご利用ください。降車駅は「一向堂」になります。

*市役所前からバスで約5分程度です。バス停から店までは30秒くらいです。

*バスの本数が少ないので、ご注意ください。

【長谷駅からお越しの場合】

徒歩 約20分。

駅を出て大仏方向に進み、長谷観音前の交差点を通過して、あぶらとり紙「鎌倉よひら四葩」さんを右折、突き当たりを左折後、住宅地の細い道をひたすら道なりに歩きます。

突き当って市役所通りに出たら左折して長谷大谷戸のトンネルを通り抜け、バス停「一向堂」を過ぎたら左折し、一つ目をさらに右折して3軒目。

※駐車場は2台。お店の左手、敷地内ガレージの前に駐車いただけます。車でお越しの方へ藤沢、梶原、常盤口方面からお越しの場合、八雲神社を左折し、本田獣医科病院を斜め右に入ってくださいとすぐです。