

# 楽しく学ぶ 暮らしに活かす陰陽五行と望診法講座

東洋医学の知恵に「陰陽五行」の考え方があります。これを身につけると、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ます。季節や色、香り、味、感情、五穀、五菜と臓器との関係がわかると、弱った臓器に対する確な対処をすることができます。顔を見ればその人の弱った臓器が分かる望診法についても解説します。五行を学び、イキイキライフを送りましょう！

開催日：10/26(水) 12/21(水)

会場：鎌倉 See Saw

神奈川県鎌倉市長谷 2-1-14

◆江の島電鉄由比ヶ浜駅から徒歩2分

◆由比ヶ浜海岸まで徒歩2分

参加費：3,500円

(資料代、kotatsuのマクロビスイーツ付き)



<内容>

第1回 10/26(水) 秋の養生法 / 肺・大腸系 (リンパ系) の望診法

第2回 12/21(水) 冬の養生法 / 腎・膀胱系 (内分泌系) の望診法



## ◆講師プロフィール◆

岡崎賢二 ムスピの会主宰。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「マフリテメクル小宇宙」(ムスピの会出版)「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が変わる!」(廣済堂出版)、「家族を内部破壊から守る食事法」(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。

## ◆タイムスケジュール◆

12:30 受付開始

13:00 ~ 講演

15:00 ~ スイーツを食べながら懇親会

16:00 終了



主宰

マクロビ料理家 kotatsu \*

<http://joymylife2525.jugem.jp/>

\*メールでお申込の場合は

E-mail: t.sachie.kiki@icloud.com (遠山)

080-3907-4005 (小林)



## ◆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「まいこ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。