



岡部賢二先生の

暮らしに活かす楽しい陰陽講座

マクロビオティックの基礎となる陰陽理論。

宇宙の法則である、普遍的な陰陽の考え方を、食べ物や病気、運勢などの視点で
分かりやすく解説し、楽しく学ぶ講座です♪

物事を判断する上で、「ものさし」となる陰陽理論を学び、暮らしの中に活かせれば、
氾濫する情報にも惑わされなくなります。ぜひ、ご参加ください！

第1回：10月28日（火）

- ★ 食べ物の陰陽 ～ 体を冷やす・温める食べ物の見分け方 ～
- ★ 陰陽と食事法 ～ 料理の腕が上がる薬味の上手な使い方 ～

第2回：11月24日（祝・月）

- ★ 体質の陰陽 ～ 自分の体質を陰陽で判定してみよう！ ～
- ★ 病気の陰陽 ～ 病気の原因を陰陽で探ろう ～

第3回：12月22日（月）

- ★ 陰陽とスパイラル ～ 宇宙を支配する循環の法則 ～
- ★ 陰陽と運勢 ～ 陰陽で見る引き寄せの法則 ～

講師： **岡部 賢二**（ムスビの会主宰、フード&メディカルコンサルタント）

ムスビの会HP：<http://www.musubinokai.jp/>

会場： 第1回・2回：千葉市生涯学習センター3F 研修室1

（千葉市中央区弁天3-7-7 Tel: 043-207-5811 JR千葉駅から徒歩8分）

第3回：千葉市民会館4F 第1会議室

（千葉市中央区要町1-1 Tel: 043-224-2431 JR千葉駅東口から徒歩8分）

時間： 受付：10:00～

講義：10:30～14:30（昼食休憩1時間）

受講料：3500円/回 要事前申し込み。単発のご参加も可能です。）

※ 別途、カフェ・ケサントのマクロビオティック弁当1000円のご予約を承ります。

定員： 25名/回

お申込み&お問い合わせ先：マクロビオティック料理教室「たなごころ」山本久美子

e-mail：tana-5-colo.935@ezweb.ne.jp Tel: 090-9360-5109

★お名前、ご連絡先、お弁当注文の有無を明記の上、メール（お電話）にてお申し込み下さい。