

スケジュール

5/13(土)

フォレストふじ集合

- 11:30 受付
- 12:00 開会式・オリエンテーション
- 12:30 **第1講義 岡部賢二 『心と身体が若返る・運気がよくなるプチ断食の効用』**
- 14:00 休憩
- 14:15 **第2講義 藤野良明 『エネルギーのある食物が未来をつくる』**
- 15:40 **ボディワーク 藤野良明**
- 17:40 旅館に移動、チェックイン
入浴・自由時間
- 19:00 **美と健康・若返りのための健美術ワーク 中並千真理**
- 20:30 交流会
- 22:00 就寝

*酵素飲料を使った断食なので比較的空腹感が少なく、初心者でも安心して行えます！

5/14(日)

- 6:00 起床
- 6:30 **森林セラピーウォーキング**
- 8:00 梅醤番茶作り
休息・自由時間
- 9:00 **第3講義 川原雅樹 『宝石漢方で仁術なり』**
- 10:30 休憩
- 10:45 **第4講義 岡部賢二 『幸せな未来を切り拓くプチ断食』**
- 11:45 アンケート記入
- 12:00 回復食 ～夢千鳥特製 糰(もち)と温泉豆腐～
- 13:00 感想のシェアリング
- 14:00 解散



✂ (キリトリ線)

申込書 FAX: 092-606-9967

氏名	フリガナ	生年月日	昭和・平成		性別
			年	月	
住所	〒				
電話	()	F A X	()		
携帯		E-mail			
交通手段	車・公共交通機関				
健康状態	*持病などがある場合は、必ずご記入ください。				

* FAXでお申し込みの際は、切らずにそのまま送信してください。

* お名前とフリガナ、生年月日は正確をお願いします。(保険の手続きの際、必要となります)