

2018
菜食美人塾

理論と実践

花
in
巻

人生がぴかぴか輝く 全6回

症状別

おうちでできるお手当講座

五行陰陽×生化学

多角的に健康にアプローチ!



各季節に起こりやすい体調不良や、不定愁訴についての対処法を詳しく学んでまいります。
昔から伝わるおばあちゃんの知恵を東洋医学・五行陰陽と栄養学・分子生物学からひもといてまいります。

こんな不調
ありませんか?

肝

- ・生理痛
- ・肩こり
- ・自律神経失調

心

- ・高血圧
- ・不整脈
- ・立ちくらみ

土

- ・高血糖
- ・低血糖
- ・ヘルニア

肺

- ・便秘
- ・メタボ
- ・高脂血症
- ・脂肪肝

腎

- ・ホルモン異常
- ・不眠症
- ・不妊症

講師☆岡部賢二

Kenji Okabe



日本玄米正食研究所 所長、フードアンドメ
ディカルコンサルタント、ムスピの会主宰。
大学在学中に渡米し、肥満の多さに驚き「ア
メリカ社会とダイエット食品」をテーマに研
究。日本の伝統食が最高のダイエット食と
気づいた後、正食と出会いマクロビオティ
ックの講演や健康指導で日本全域を回って
いる。2003年に福岡県朝倉市に移住、日本
玄米正食研究所を開設。
2009年より、仙台・花巻で毎年講座を開催
し好評を博している。

講師☆畠山さゆり

Sayuri Hatakeyama



株式会社惣兵衛代表取締役
社) 菜食美人協会代表理事
岡部賢二、山村慎一郎両氏に師事し、
マクロビオティックと望診を習得。
断食でスポーツに目覚め、フルマラソ
ンランナーに。メンタルヘルス、経営、
アスリート向けのコンディション調整
に研鑽を積む毎日。
2006年日経ウーマンオブサイヤー
キャリアアクリエイト部門7位
アスリートフードマイスター2級
上級望診法指導士

料理担当☆Sobe's Cafe



定員 限定15名様

参加費

全6回で86,400円(税込)

テキスト・材料・ランチ・ランチレシピ付

支払い方法

1回払いと2回払いが選べます。
詳しくは裏面をご参照ください。

開催場所

玄米菜食 マクロビオティック カフェレストラン

Sobe's Cafe

by 惣兵衛

ソーバーズカフェ

〒025-0024 岩手県花巻市山の神578-4

phone & fax 0198-24-7107

営業時間 11:30~18:00 定休日 月曜日 <http://cafe.sobe.jp/>



岡部賢二×Sobe's Cafe 菜食美人塾2018

第1回	2月24日(土) 春	【テーマ】	たんぱく質信仰に迫る!! たんぱく質はたくさん摂るべきか!?
		【お手当】	生姜こんにやく湿布、生姜湯、スギヨモ茶&黒煎り玄米茶ほか
		【症 状】	お血から来る肝臓系トラブル(生理痛・生理前緊張・肩こり・眼精疲労)
第2回	4月21日(土) 夏	【テーマ】	減塩信仰に迫る!! 塩は血圧の敵なのか!?
		【お手当】	梅酢ドリンク、梅醬番茶、豆腐湿布ほか
		【症 状】	お血から来る心臓系トラブル(高血圧・不整脈・立ちくらみ・エコノミー症候群)
第3回	6月23日(土) 土用	【テーマ】	糖質制限信仰に迫る!! ごはんは太るのか!?
		【お手当】	あずきかぼちゃ、玄米スープ、玄米甘酒ほか
		【症 状】	気の低下による脾臓系トラブル(糖尿病・低血糖・ヘルニア・進行性筋ジストロフィー)
第4回	8月25日(土) 秋	【テーマ】	牛乳・ステロイド信仰に迫る!! 牛乳は完全栄養食なのか!?
		【お手当】	第一大根湯、第二大根湯、里芋湿布ほか
		【症 状】	水毒から来る肺系トラブル(メタボリックシンドローム・脂肪肝・高脂血症・アレルギー・自己免疫疾患)
第5回	10月27日(土)	【テーマ】	ヨードNG信仰に迫る!! 甲状腺トラブルを招くのは本当か!?
		【お手当】	びわの葉、こんにやく湿布ほか
		【症 状】	冷えから来る腎系トラブル(更年期障害・不妊・パニック障害・ホルモン障害)
第6回	12月15日(土)	【テーマ】	いままでのまとめ ノンクレドの精神をもとう!!
		【お手当】	玄米小豆粥、玄米甘酒ほか
		【症 状】	万病にアプローチする断食の効用

全ての回 10:00~16:00 (適宜休憩が入ります)	10:00~11:30 座学 (畠山さゆり)
	11:30~12:30 季節の食薬を使ったランチタイム
	13:00~15:30 お手当法と座学 (岡部賢二)
	15:30~16:00 ケンジ&サユリ トークライブ

お申し込み FAX:0198-24-7100 メール:cafe@sobe.jp

申込者氏名 (ふりがな)		携帯番号	
ご住所	〒	メールアドレス	
支払回数	<input type="checkbox"/> 1回払い 86,400円(税込) <input type="checkbox"/> 2回払い 43,740円(税込)x2 <input type="checkbox"/> 単発受講 第 回 15,120円(税込)	入金 予定日	月 日 入金順に正式エントリーとなります。
入金方法	<input type="checkbox"/> 岩手銀行 花巻西支店(普)2023059 株式会社惣兵衛 カ)ソウベエ <input type="checkbox"/> ゆうちょ銀行からゆうちょ銀行(ATMで送料無料) 【記号】18370【番号】20722411【名義人】ハタケヤマ サユリ <input type="checkbox"/> 他金融機関からゆうちょ銀行 【店名】八三八(ハチサンハチ)【預金種類】普通預金【口座番号】2072241 【口座名義人】ハタケヤマ サユリ ※振込手数料はご負担くださいますようお願いいたします。		

【キャンセル規定】キャンセル料は、一律20,000円となります。(当日キャンセルの場合、受講料全額がキャンセル料となります)
 お申込み受付後、ご入金完了した時点で正式エントリーとなり、その後はキャンセル料が発生しますので、ご注意ください。
 ご入金後のキャンセルについては、差額を返金いたします。また講座当日になってのキャンセルは受講料を全額頂戴し、返金はありません。