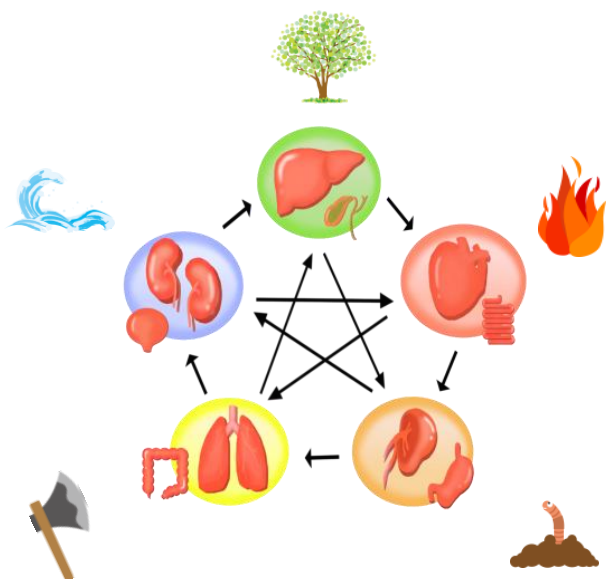


暮らしに活かす！陰陽五行講座

東洋医学の知恵に「陰陽五行」の思想があります。この講座では陰陽五行の考え方や普段の生活への活かし方について学んでいきます。陰陽五行の考え方が理解できると、病気の原因が見えてきます。そして、陰陽五行にのっとった養生法を生活に取り入れることで、心身の不調の改善にもつながります。季節と食べ物、不調との因果関係を学び、健やかな日常を手に入れましょう！



開催日： 2/12 (月) 3/12 (月) 5/14 (月)

7/9 (月) 9/10 (月)

時間： 10：30～13：00

会場：産直や蔵肆（久留米市国分町 296-1）

参加費：単発 3,000 円 (税込) *玄米おにぎり・お茶つき

講師：岡部賢二（ムスビの会主宰）



	開催日	内容
第1回	2/12 (月)	陰陽五行の知恵に学ぶ・春の養生法（肝・たんのう系）
第2回	3/12 (月)	陰陽五行の知恵に学ぶ・土用の養生法（胃・脾臓系）
第3回	5/14 (月)	陰陽五行の知恵に学ぶ・夏の養生法（心・小腸系）
第4回	7/9 (月)	陰陽五行の知恵に学ぶ・秋の養生法（肺・大腸系）
第5回	9/10 (月)	陰陽五行の知恵に学ぶ・冬の養生法（腎・膀胱系）

先人の知恵を使って
家族の健康管理は
ばっちり！



お申込・お問い合わせ先

くらし
産直や蔵肆

久留米市国分町 296-1

TEL: 0942-21-3130 FAX:0942-80-1574

URL: <http://www.kurashi.jp/>



講師プロフィール

岡部賢二（おかべけんじ）

ムスビの会主宰。フード&メディカルコンサルタント。正食協会理事。全国で食育やマクロビオティックの講演、プチ断食セミナーを行う。著書に「マワリテメクル小宇宙」（ムスビの会出版）、「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）、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」（PARCO 出版）などがある。