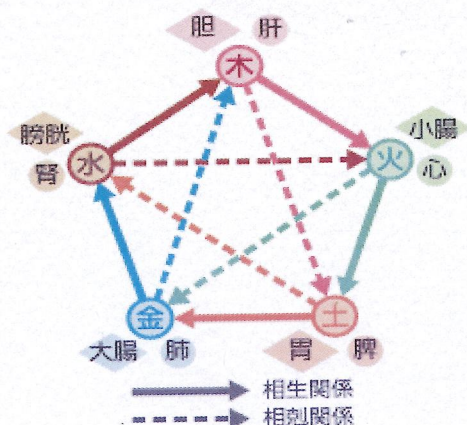


食と子育てを楽しむ会 特別企画



入門編マクロビオティックと季節のお手当て法

講師 岡部 賢二先生



4/26-12/21 (5回講座)

午前の部 10:00 - 12:00 / 午後の部 13:00 - 15:00

定員：先着 20 名限定 会場：滑川町 伊古の里

参加費：5 回一括 25,000 円 (税込) (ランチ付)

単発参加 (午前～午後通し) 5,500 円 (税込 (ランチ付))

単発参加 (午前、午後いずれかのみ) 3,000 円 (税込)

楽しい子育ての秘訣は食にあり！台所にある身近な食材を使った、季節ごとにできる体のお手当て法を学びます。少し体の調子が、、というときにすぐに薬に頼らずに、いざという時とても心強い味方になってくれる智慧です！月のリズムを加え、さらに自然に沿った暮らし方を学べます。

第1回 4月26日 (木)

午前の部 (講義)：春の肝臓系のケア

新月のリズム編 (生理痛・肩こり・目のつかれなど)

午後の部 (実践)：生姜をつかった春の手当法

第2回 6月28日 (木)

午前の部 (講義)：夏の心臓・小腸のケア

上弦の月のリズム編 (高血圧・たちくらみ等)

午後の部 (実践)：梅をつかった夏の手当法

第3回 8月30日 (木)

午前の部 (講義)：土用のすい臓・胃のケア

土用の月のリズム編 (糖代謝・低血糖など)

午後の部 (実践)：玄米をつかった土用の手当法

第4回 11月1日 (木)

午前の部 (講義)：秋の肺・大腸のケア

満月のリズム編 (メタボリック・アレルギーなど)

午後の部 (実践)：大根をつかった秋の手当法

第5回 12月21日 (金)

午前の部 (講義)：冬の腎系のケア

下弦の月のリズム編 (更年期・不眠など)

午後の部 (実践)：小豆をつかった冬の手当法

講師プロフィール

岡部 賢二 先生

日本玄米正食研究所
所長、正食協会理事
大学在学中に渡米し、日本の伝統食が最高のダイエット食と気づいた後、正食と出会い桜沢如一先生の食養健康法を学ぶ。正食協会講師として活躍後、2003年、福岡県の田舎に移り住み、日本玄米正食研究所を開設。マクロビオティックの講演や健康指導で全国活躍

著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスピの会)、「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) など



お申込み方法：お名前、お電話番号、お申込み内容をメールまたはお電話にてご連絡ください。お振込み先などの詳細は個別でご連絡いたします。

ご予約・お問い合わせ：食と子育てを楽しむ会事務局 (スズキ)

携帯 080-8040-2182 メール happypost2003@i.softbank.jp