

グルテンフリーっていいの？

牛乳飲まないとお骨が強くない？

お米は本当に太る？

食品添加物・トランス脂肪酸・アレルギーなど食の疑問にお答えします！

体質改善は大人も子供も 食事が決め手！！ならない為の予防

私たちの心と体は食べたものに大きく影響を受けています。食の様化によって、私たちの食生活は豊かになったように思えますが、一方で以前は見られなかった不調や病気に苦しむ人が増えています。それに伴い、巷には様々な健康情報が溢れています。真の健康法はいつの時代も変わらないものです。古くて新しい伝統食の知恵を今一度見直し、台所から健康を考えてみませんか。

講師：**岡部賢二**

日時：**12月9日(日)10時～12時**

講演会終了後、グループカウンセリングを行います！
直接、相談できるチャンスです。
お時間の許す方はどうぞご参加ください。

会場：**仁愛保育園** (福岡市城南区樋井川1丁目4-16)

参加費：大人 **2,000** 円 **お子さま無料**

* 自然食品(1,000円相当)のお土産つき

申込締切：**11月30日(金)**

* 資料、お土産等の準備のため、必ず事前にお申込ください！

* 申込の際は、お名前・参加人数(大人と子ども)をお伝えください。



主催・お問い合わせ先

健康の里 (株式会社健康総合研究所)

TEL **092-671-6070**

携帯 **090-8830-1488** 担当 尾高三郎

講師プロフィール

岡部賢二 ムスピの会主宰。正食協会理事。正食協会講師として活躍後、福岡県に移住し、「ムスピの会」を発足。現在、全国で食育やマクロビオティックに関する講演活動を行う。著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスピの会発行)、「ぐずる子さわぐ子は食事で変わる！」(廣済堂出版)、「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO出版) などがある。