

☯ 陰陽五行の知恵がまるわかり！ ☯

～楽しく学ぶ！陰陽五行による望診法・手当て法講座～

陰陽五行は懐石料理や茶道、相撲道、九星気学、漢方医学、旧暦などの基礎をなし、自然と人間との関わりを教えてくれる考え方です。五行の原理を暮らしに応用することで、病気の予防だけでなく、心のあり方や生き方まで変えることができます。この講座では、難解な五行の考え方を分かりやすく、そして楽しく解説いたします。

さらに顔や声、体の状態から身体のどこが不調なのかがわかる望診法、季節に応じた食事法や身近な食べ物を使ったお家でできる手当て法も学べ、もりだくさんの内容となっています。

マクロビオティックによる食事指導で大人気の岡部先生をお招きしての三重県では初の連続講座です。

スケジュール

※スケジュールは変更になる場合があります。

	開催日	内容
第1回	4/9 (火)	陰陽五行・春編 春に増える自律神経のトラブルに肝の手当てと望診法 ～瘀血の手当て 生姜湿布、生姜油など（花粉症・五月病対策）
第2回	6/11 (火)	陰陽五行・夏編 梅雨～夏のトラブルに心・小腸系の手当てと望診法 ～梅を使った手当て、梅醤番茶、梅酢ドリンク、梅肉くずなど（食中毒、夏バテ対策）
第3回	8/6 (火)	土用の時期のトラブルに胃・脾臓系の手当てと望診法 ～気力を高める手当て、小豆昆布かぼちゃ、黒炒り玄米スープなど （便秘、貧血、低血圧、冷え症、糖尿病対策）
第4回	10/8 (火)	陰陽五行・秋編 秋・皮膚や呼吸器のトラブルに肺・大腸の手当てと望診法 ～大根を使った手当て、第一大根湯、第二大根湯、里芋湿布など （ぜんそく、アレルギー、ヘルペス、とびひの対策）
第5回	12/3 (火)	冬・婦人科のトラブルに腎・膀胱系の手当てと望診法 ～冷えとりの手当て、ビワの葉コンニャク湿布、小豆入り玄米がゆ（おめでとう） （不妊症、更年期障害、不眠症、甲状腺などホルモン系、婦人科系の病気の対策）



講師：岡部賢二 ムスピの会主宰。正食協会理事。全国で食育、マクロビオティックの講演やプチ断食セミナーを行う。著書に「マワリテメクル小宇宙」（ムスピの会出版）、「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）等がある。

タイムスケジュール

10:00～陰陽五行の理論編と望診法
12:00～自然食弁当でランチタイム（希望者）
13:00～五臓の手当て法の実践ワーク
15:00～質疑応答&スイーツタイム
15:30 終了



お申込先

菜食ゆにわ

三重県多気郡多気町片野1213
TEL：0598-49-2812 携帯：090-4080-6397
E-mail:saisyokuyuniwa@yahoo.co.jp

*お申し込みは電話かFAXでお願いします。

会場：多気町勢和公民館1階会議室
（三重県多気郡多気町朝柄3127）

定員：20名

参加費：午前の部 3,500円 午後の部 3,500円

一日参加の場合 6,500円 全回一括払 30,000円

昼食代 500円（希望者のみ）