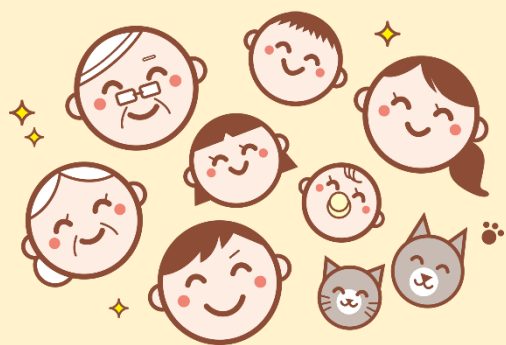


人生100年時代を健やかに！楽しく生きる！

楽しく学ぶ！ニューマクロビオティック講座

マクロビオティックとは単なる穀物菜食中心の食事法ではなく、美しい生き方のための哲学です。宇宙や自然のリズムと調和した生活をしていると、ヒラメキや気づきが増えて判断力が高まり、豊かな人生を送ることができます。

今回は体と心の癒しをテーマに、いつまでも元気な身体を維持する生活法や、いつも嬉しい、楽しい、幸せ、ありがたいといった健やかな心を育む生活法について、解説いたします。



講座終了後に懇親会をいたします。

よかったらご参加ください！（要予約）

時間 12:30～13:30

参加費 800円（税込）

（Merry Momoさんの自然食弁当付き）

開催日：4/10（水）6/12（水）8/7（水）10/9（水）12/4（水）

時間：10:00～12:30

会場：チサンマンション第7新大阪1階会議室

大阪市淀川区西中島6-2-3

*JR線 新大阪駅 徒歩4分

大阪メトロ御堂筋線 西中島南方駅 徒歩5分

阪急京都線 南方駅 徒歩5分

（会場が変更になる場合があります）

参加費：単発 3,000円（税込）

*懇親会参加ご希望の方は別途申し受けます。

講師：岡部賢二先生（ムスピの会主宰）

	開催日	内容
第1回	4/10 (水)	空腹が人に健康をもたらす ～プチ断食でお掃除細胞を活性化
第2回	6/12 (水)	陰陽生活のすすめ ～魔法のメガネを使って楽しく生きる
第3回	8/7 (水)	あなたの治る力を引き出そう！ ～がんへの対処の仕方
第4回	10/9 (水)	ムーンヒーリング ～月を感じると体が癒される
第5回	12/4 (水)	ピンピンコロリをめざそう ～認知証予防の秘訣は腸内環境の改善にあった！

岡部賢二先生

ムスピの会主宰。正食協会理事。
全国で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）、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」（PARCO出版）、「ぐずる子さわぐ子は食事で変わる！」（廣済堂出版）等がある。



主催・お申込先

すこやかサロン りぷるけみか

担当 酒井

大阪市淀川区西中島4-2-6-601

TEL&FAX 06-6195-9969

営業時間 10:00～18:00