

第2弾

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は単なる穀物野菜を中心とした食事法ではなく、美しく生きるための哲学です。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、豊かで幸せな人生を送ることができるようになります。

身体と心の癒しをテーマに、いつまでも健康で元気に過ごすための生活術、いつも嬉しい、楽しい、幸せ、ありがたいと言って暮らせる健やかな心を育む食事の摂り方などについて、その基本となる原理・原則をわかりやすく解説いたします。

開催日：4/17(水) 5/15(水) 7/17(水) 9/18(水) 11/20(水)

時間：10:30~12:30

会場：より苑 **和氣** 熊本県菊池郡大津町室字門出 148-1 (まほろば木みち)

JR 肥後大津駅下車徒歩 1 分

参加費：単発 3,500 円 (税込) お昼ごはん・お茶付

5 回分初回一括払いでお得な 15,000 円 (税込)

*準備がありますので事前にご予約お願いします。

講師：岡部賢二 (ムスビの会主宰)



スケジュール

*当日はスイーツの販売も行います！

	開催日	内容	お昼ごはん
第1回	4/17 (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	5/15 (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~	ikushiro.
第3回	7/17 (水)	あなたの治る力を引き出そう！ ~がんへの対処の仕方~	ikushiro.
第4回	9/18 (水)	ムーンヒーリング ~月を感じると体が癒される~	ikushiro.
第5回	11/20 (水)	ピンピンコロリをめざそう ~認知症予防の秘訣は腸内環境の改善にあった~	九州の食卓セレクトショップ&カフェ おたのしみ！

講師 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」(ムスビの会出版)、「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)などがある。

ikushiro. (5月・7月・9月担当)

草野育史朗。ヴィーガン・パティシエ。東京・麻布のフレンチレストラン、恵比寿のスイーツ工房に働く中で、業界の「食べ物」の在り方に疑問を持ち農業への転身を考える。「ブラウنزフィールド」で研修中にマクロビオティックを始めとした、新たな食の世界を知る。その後、オリジナルスイーツブランドの立ち上げや都内のオーガニックカフェでシェフを務めた後、静岡県・富士宮市でコミュニティカフェを開店。3.11を機にカフェを閉店し、現在の拠点である熊本県へ移住。

お申込・お問い合わせ先



〒869-1235
熊本県菊池郡大津町室字門出 148-1
TEL:090-7628-2817 (篠塚千晴)
FAX:096-293-7208

九州の食卓

セレクトショップ&カフェ (11月担当)

熊本県大津町にある、九州の食卓セレクトショップは、季刊誌九州の食卓で紹介した食品や台所雑貨などを販売するお店です。置かれているのは、取り扱っている商品は、すべて九州産のオーガニックなものばかりです。