

## 2019陰陽五行スキルアップ講座

～女性のからだと陰陽五行・色彩心理学～

女性のからだは7の倍数で変化していきます。年を重ねるごとに変化するホルモンバランスは心身に影響を及ぼし、さまざまな不調となってあらわれます。不調を回避するためには、日々のケアが大切です。

奇数回は理論編として、長年健康指導に携わられている岡部賢二先生に陰陽五行の観点から女性の不調の原因と対策、また日常に取り入れやすい色彩心理学について楽しく、わかりやすく解説いただきます。偶数回は、その実践編として、杉村美樹がテーマに合わせ、色彩心理学を取り入れた女子力をアップさせる、お料理やテーブルセッティングなど日常生活への活用法をご紹介します。

女性が明るく元気だと、家庭も社会も元気になります！いつまでも健やかで輝いた女性でいるための秘訣を学びながら、月に一度、美味しい料理と楽しい会話で、疲れを癒し、さらに女子力を磨きをかけませんか。

### 【講師】

岡部賢二 (ムスピの会 主宰)

杉村美樹 (HAPPY TABLE 主宰)

※講師プロフィールは裏面をご覧ください。

### 【こんな方におすすめです】

- ・女性特有の症状による悩みがある
- ・イキイキと自分らしく輝きたい
- ・心豊かで充実した人生を生きたい
- ・自分や家族、身近な人の体質を改善したい
- ・夢、希望を叶えたい
- ・直感力を高め潜在意識を開花させたい
- ・いつまでもワクワク、ときめく生活を送りたい
- ・食や美容の現場で活かしたい

(各種セラピストや整体師、ヨガインストラクター、治療師の方など)

【会場】 マクロビオティック サロン  
**HAPPY TABLE** (栃木県宇都宮市)

【受講料】 全11回 **129,600円** (税込)  
(受講料、資料代、材料費、ランチ代、修了証代を含む)

**早割 120,000円 (税込)**  
(2019年1月20日までにご入金)

分割 (2回払) : **70,200円 × 2** (税込)  
(1回目: 1月末 2回目: 6月末)

ゲスト参加: 奇数回 **14,040円** (税込)  
偶数回 **9,180円** (税込)

**\*全受講が原則ですが、空席がある場合は特定回のゲスト参加も可能です。事前にお問い合わせください。なお通年参加の方が優先になりますのでご了承ください。**

【開催日時】 裏面をご覧ください。

【定員】 10名

【レポート】 毎回5問程度の課題を出題

【修了証について】

全11回のうち8回以上の出席と全回レポート提出が条件となります。

【お問合せ・お申し込み】

必要事項 (お名前、郵便番号、住所、電話番号、メールアドレス) を明記の上、下記までメールでお申込ください。

詳しいご案内をお送りさせていただきます。  
お振込みをもって、ご予約完了となります。

【申し込み先】

マクロビオティック サロン **HAPPY TABLE**  
杉村美樹

TEL: 028-638-1773

E-mail: happytable@ninus.ocn.ne.jp

Blog: 「HAPPY TABLE DIARY」

<http://blog.goo.ne.jp/happytable2007>

岡部賢二先生と杉村美樹に学ぶ

## 2019 陰陽五行スキルアップ 食養指導マイスター講座

～女性のからだと陰陽五行・色彩心理学～

少人数制のサロンで



## 【スケジュール】

	開催日	内容
第1回	2/17 (日)	女性の身体と陰陽五行入門 (概論) 温活入門～冷えは万病のもと～ <b>温活ランチ</b> 色彩心理学と陰陽五行 春編 ～青・緑で執着を手放し、潜在意識をリセットする～
第2回	3/17 (日)	女子力がアップする陰陽五行料理 春編 (青・緑) / テーブルセッティング メニュープランニング、食材解説
第3回	4/21 (日)	妊活入門～子宮が温まると子宝に恵まれる～ <b>妊活ランチ</b> 色彩心理学と陰陽五行 夏編 ～赤・オレンジでときめき感、幸せ感を高める～
第4回	5/19 (日)	女子力がアップする陰陽五行料理 夏編 (赤・オレンジ) / テーブルセッティング メニュープランニングと色彩の取り入れ方、食材解説
第5回	6/16 (日)	美活入門～美しく、若々しく、光輝いて幸せな人生を引き寄せるコツ <b>美活ランチ</b> 色彩心理学と陰陽五行 土用編 ～黄・ゴールドで自己肯定力を身につける～
第6回	7/21 (日)	女子力がアップする陰陽五行料理 土用 (黄・金) / テーブルセッティング メニュープランニングと色彩の取り入れ方、食材解説
第7回	8/25 (日)	腸活入門 ～腸内環境が整うと、免疫力が上がり意識も人生も変わる！ <b>腸活ランチ</b> 色彩心理学と陰陽五行 秋編 ～白で受容性を高め、女性性を磨く～
第8回	9/15 (日)	女子力がアップする陰陽五行料理 秋編 (白) / テーブルセッティング メニュープランニングと色彩の取り入れ方、食材解説
第9回	10/20 (日)	終活入門～認知症にならない秘訣は食にあり～ <b>終活ランチ</b> 色彩心理学と陰陽五行 冬編 ～黒で落ち着きを増し、感受性を高める～
第10回	11/24 (日)	女子力がアップする陰陽五行料理 冬編 (黒) / テーブルセッティング メニュープランニングと色彩の取り入れ方、食材解説
第11回	12/15 (日)	まとめ うお座 (男性原理・競争) から水瓶座 (女性原理・共生と調和) の時代に！ グループカウンセリング

### 奇数回・タイムテーブル (岡部・杉村)

10:00-12:00 レクチャー (岡部)  
12:00-13:30 ランチタイム/メニュー解説 (杉村)  
13:30-15:30 色彩心理学 (岡部)  
15:30-16:00 スイーツタイム&質疑応答 (岡部・杉村)

### 偶数回 タイムテーブル (杉村)

10:00-13:00 調理実習、試食、テーブル解説  
13:30-15:30 メニュープランニング、食材解説  
15:30-16:00 スイーツタイム&質疑応答

## 【講師プロフィール】

### 岡部賢二 (おかべけんじ)

フード&メディカルコンサルタント  
ムスピの会主宰・正食協会理事  
大学時代に渡米し、肥満の多さに驚いて「アメリカ社会とダイエット食品」をテーマに研究。日本の伝統食が最高のダイエット食と気づいた後、世界中に和食の食材を輸出するムソー (株) の貿易部に就職。会社の母体である正食協会にてマクロビオティックに出会う。会社の営業の傍ら講師として活躍後、2003年に独立し、福岡の田舎に移り住む。2005年にムスピの会を立ち上げ、マクロビオティック指導者養成講座 (MI 塾) やプチ断食セミナーの講師、食に関する講演活動で全国を回る。主な著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに生かす陰陽五行」(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) などがある。



<http://www.musubinewmacro.com>

### 杉村美樹 (すぎむらみき)

マクロビオティック料理研究家 パーソナルシェフ

大学卒業後、ヨーロッパの食卓芸術を学び、テーブルデコレーターとして活動。2005年にマクロビオティックと出会い、それまでのヨーロッパの美食街道まっしぐら、砂糖漬け、薬漬け、病院漬けの生活が一転。子供時代からの虚弱体質や冷え、様々な不調を克服し、日本の伝統食や自然療法の素晴らしさを実感する。「お台所は薬箱」～健康と幸せはキッチンから～をコンセプトに 2007年から宇都宮市の自宅でマクロビオティック サロン HAPPY TABLE を主宰。2009年に岡部先生のプチ断食を体験後、人生が大きく変わる。食を整え、プチ断食を取り入れることで、人生がますます健やかに楽しくなった自らの経験をもとに、多くの女性たちが自分らしく輝けるよう、幸せのお手伝いをしている。毎年宇都宮で師である岡部賢二先生とのコラボ講座を企画。また各地で開催される岡部先生のプチ断食セミナーの講師やスタッフも務める。共著「月リズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO 出版) がある。



<http://blog.goo.ne.jp/happytable2007>