



講義&料理デモ
試食付き!



「月のリズムでダイエット」「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」



「月のリズムで幸せ暦」(左)
「月のリズムで幸せ手帳」(右)

2/9 木

10:30--14:40

会場

正食協会 2F 料理教室

受講料

一般 5,500円

会員 5,000円 (材料費・食事代込)

※お申し込みと同時に会員(むすび誌年間購読/¥7,400・1年)登録をしていただく
と会員価格でご受講いただけます。

持ち物

筆記用具

定員

30名(先着順)

「月のリズムでデトックス 第二弾 陰陽五行と月の周期律を活かした健康法」

2015年大好評だった「月のリズムでデトックス」シリーズが今年も開催!今回は、陰陽五行と月の周期律との関係性を解き明かし、いかに自分の生活に取り入れ健康に生きていくか!をやさしくご説明いただけます。

全体の監修と講義を岡部賢二先生にご担当いただけます。岡部先生ならではの軽快なトークの中にはたくさんのヒントが隠されていて、参加した方でないとはわからないエッセンスが、講義の後には、岡部先生監修のレシピをデモンストレーションでご紹介し、試食していただけます。試食中にも先生と対談していただける楽しい時間がございます。ぜひお楽しみに!

10:30--12:30 岡部先生の講義

12:50--13:10 岡部先生監修のお料理デモンストレーション
(担当: 正食ッキングスクール 指導員宮本貴子)

13:10--14:10 試食* & 座談会

14:10--14:40 サイン会

*試食MENU

・甘酒あんぜんざい ・玄米甘酒葛ドリンク

※料理実習はございません



講師 岡部賢二

(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)

Profile

1961年群馬県出身、福岡県朝倉市在住。大学在学中に渡米し、肥満の多さに驚いて「アメリカ社会とダイエット食品」をテーマに研究し、日本の伝統食が最高のダイエット食と気づく。正食協会講師として活躍後、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、などの指導で全国を回っている。主な著書にマワリテメル小宇宙~暮らしに活かす陰陽五行(ムスピの会出版部)、「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)などがある。なお、たたいま、「月のリズムで幸せ暦」「月のリズムで幸せ手帳」を発売中!

お申込み方法

正食協会の下記電話かFAX宛、またはホームページにてお申込みください。お申込み後、受講料を期限までに右記郵便振替口座へお振り込みください。受講料をいただいた方に参加票をお送りいたします。

TEL: 06-6941-7506 ・ FAX: 06-6941-7039

<http://www.macrobiotic.gr.jp>

【郵便振替口座】

口座番号: 00900-9-56313

※他金融機関からの振込口座番号

〇九九(ゼロキュウキュウ)店(099) 当座 0056313

加入者名: 正食協会