

# 甘酒を使ったプチ断食リトリート in 鎌倉 講師プロフィール



岡部 賢二 ムスビの会主宰 正食協会理事

正食協会講師として活躍後、福岡県の田舎に移り住み、「ムスビの会」を発足。現在、マクロビオティックの講演や指導、プチ断食セミナー等で全国を回っている。著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスビの会発行)「月のリズムでダイエット」サンマーク出版、「家族を内部被ばくから守る食事法」(廣済堂出版)、「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)がある。

https://www.musubinewmacro.com/



杉村 美樹  
マクロビオティック料理研究家  
パーソナルシェフ  
マクロビオティックサロン「HAPPY TABLE」主宰

～健康と幸せはキッチンから～をコンセプトに栃木県宇都宮市の自宅で「月のリズム」や「陰陽五行」を取り入れた少人数制のマクロビオティックのお教室を行う。食が整うことで、健康で幸せな方々が増え、さらには平和な世の中になることを願い、日本の伝統食をベースに、皆さまが笑顔になる、幸せな食卓を提案。月のリズムを活用したメニュー提案や玄米甘酒の普及につとめる。出張料理も行う。毎年栃木で師の岡部賢二先生とのコラボ講座やプチ断食セミナーを企画する。共著に「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO 出版)がある。https://blog.goo.ne.jp/happytable2007



Lakshmana Tomoko (井上 朋子)  
Flow Naturally 主宰 NPO 法人共有空間理事

水泳やソフトボールなど様々なスポーツを経験。水泳インストラクター歴 10 年。セラピストとしてオラクルカードリーディング、クリスタルヒーリング、カラーセラピー、アロマトリートメント、サウンドメディスンなど幅広く学ぶ。またダンサー、シンガー、アクセサリデザイナーなどクリエイティブワークにも携わる。それら全ての知識と経験を統合した全く新しいメソッド magnolia を考案。女性の内に眠る潜在的な力の開放と調和をコンセプトに活動している。www.flownaturally.com

細谷 みこ 陰ヨガインストラクター

中医学をベースに経絡に働きかける陰ヨガをベースに季節によって変化する身体に必要な陰ヨガを提案。自身の 4 年に渡る心の不調と腰痛、腎機能の不調により、日常をまともに送ることができなかったことを活かし、今、その時に感じる心の声と身体が本当に求めていることに気づく大切さを学び、ヨガレッスンの中で、生徒さん各々が心と身体に深く意識を向け、今その時に一番心地良いヨガを自分にしてあげることが何よりも大切に行っています。プロのナレーターとして声を活かし、独特のウィスパーヴォイスの波導で癒しを空間から創り上げるよう励んでいます。

## 関連企画のご案内

12/22  
冬至

## 冷えは万病のもと

～体を温める食事と冷やす食事、温活入門～

2018 年 12 月 22 日(土)・鎌倉スタジオ SeeSaw

- 1 部 10:00-12:00 『温活入門～体を温める食事と冷やす食事』
- 2 部 13:30-15:30 『妊活入門～体を温めれば子どもができる』



講師

岡部 賢二 (ムスビの会主宰 正食協会理事)

参加費

通し参加4,000円／単発参加 各2,000円

お問い合わせ  
お申し込み

マクロビ料理家kotatsu\*  
E-mail: t.sachie.kiki@icloud.com  
TEL:090-2773-1844



予約サイト

講座当日は KOTATSU のマクロビランチ・スイーツがございます。  
ご希望の方はお申し込みの際にご予約ください。ランチ 1,000 円／スイーツ 500 円(ティー付)

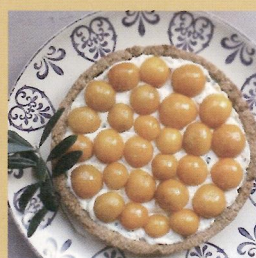
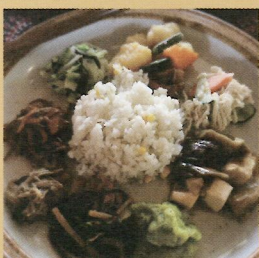
KOTATSU 主宰の料理教室を火曜・金曜日に SeeSaw で開催！問い合わせは KOTATSU まで。

## Macrobiotic Cooking Class

### お家で出来るマクロビ料理

数種類のおかずを作りつつマクロビ料理の基礎を学ぶ実践的レッスン。季節やライフスタイルに合わせてバランス良く食べることが心身の健やかさのベースになります。

参加費(ランチ付): 3,500 円  
開催日: 火曜・金曜 / 10:30-12:30



### 甘酒スイーツクラス

甘酒は必須アミノ酸を多く含み、消化にやさしい天然の甘味です。甘酒を活用して、いろいろなスイーツを作りましょう♪

参加費(スイーツ付): 3,500 円  
開催日: 火曜・金曜 / 13:30-15:30



KOTATSU 遠山幸恵