

～身近な食べ物を使って実践できる手当法を学ぶ～

# 【第1回】 食と健康講座

『健康長寿の秘訣は伝統日本食だった！』

4月19日(金) 10:30～12:30

トップワールド香里園店2階会議室にて開催

参加費無料 定員:30名

講師: 岡部 賢二先生

(正食協会理事、ムスピの会主宰、日本玄米正食研究所所長)



●講師プロフィール●

おかべけんじ/美しい生き方の哲学をマクロビオティックや深層心理学、物理学を基に指導している。

主な著書に「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、「体のニオイは食事で消す」(河出書房)、「くずる子さわぐ子は食事で変わる」(廣済堂出版)、「心とからだがかキレイになるマクロビオティック」(PHP出版)

生活習慣病の予防で大切なのが、日々の食生活です。好きな食べ物の摂りすぎによって体調を悪くしている人が多いです。食事と病気との因果関係や、伝統食による病気の予防対策について、身近な食物を使った手当て法の実践を交えて、わかりやすく解説いたします。

持ち物:筆記用具

●参加申し込みは、トップワールド香里園店サービスカウンターまで