

# 暮らしに活かす陰陽五行 & 生活習慣病予防講座



## タイムテーブル

10時～12時	午前の部
12時～13時	昼食
13時～15時	午後の部
15時～15時半	質疑応答

## セミナーテーマ

# 現代を賢く生きるには！？

五行の流れがわかると病気の真の原因がわかり、食事や生活法を見直すことで、予防や改善ができるようになります。

## プログラム

	開催日	内容
第1回	3/12 火	午前 陰陽五行と季節の養生法・春編 肝・胆のう系の望診法～過緊張体質を改善する
		午後 食から始める生活習慣病対策講座 がんにならない免疫力を高める食事～血液のPH(酸・アルカリ度)と真菌感染、がんとの関係
第2回	4/30 火	午前 陰陽五行と季節の養生法・夏編 心・小腸系の望診法と食事法～血液の流れを整える
		午後 食から始める生活習慣病対策講座 アレルギーは腸荒れから起こる!～自己免疫疾患と腸との関係
第3回	7/16 火	午前 陰陽五行と季節の養生法・土用編 胃・脾臓系の望診法と食事法～中心軸を据える
		午後 食から始める生活習慣病対策講座 高血圧の原因は塩ではなかった!～血管の若返り食とは
第4回	9/24 火	午前 陰陽五行と季節の養生法・秋編 肺・大腸系の望診法と食事法～リンパの浄化をする
		午後 食から始める生活習慣病対策講座 糖尿病はご馳走病～食物繊維を活用して血糖値を調整
第5回	11/26 火	午前 陰陽五行と季節の養生法・冬編 腎・膀胱系の望診法と食事法～冷えを治し、内分泌を整える
		午後 食から始める生活習慣病対策講座 認知症の予防は腸内環境が決めて!～脳を若返らせる活脳食について

## 詳細

会場 ナチュレ片山カルチャースタジオ  
定員 25名  
受講料 全5回一括45,000円  
※菜の花キッチンさんのお弁当代金込み  
※早割 2023/12/29までお振込みの方4万円  
※振込手数料はご負担をお願いします  
※欠席の場合の振替・返金はございませんので  
ご注意ください

## 講師紹介

### 岡部 賢二

ムスピの会主宰。生食協会理事。  
全国でマクロビオティックの講座やプチ断食セミナー、健康指導を行う。  
著書に「マワリテメクル小宇宙」(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)  
「ぐずる子さわぐ子は食事で変わる!」(廣済堂出版)  
「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO出版)などがある。

【主催】「食・心・体 命を育むハート育プロジェクト」  
ムスピの会新潟支部 ホリスティックサロン～ラ・クルール内  
E:mail nakano.l.c@gmail.com

詳細及び  
お申し込み先



協賛：片山商事株式会社 ライフアップサポート