

岡部 塾

宇宙生理学講座第3弾

ライフスタイルを見直そう!

食・環境・いのちの循環

新型コロナウイルス流行以降、自然治癒力を高めようという機運が高まってきました。自然治癒力（免疫力）を高めることは、決して難しいことではありません。ライフスタイルを少し見直すことで可能です。

この講座では、体質改善におすすめの温熱療法や太陽療法、笑い健康法、食育、スローライフ、感受性を高めるといった生活全般がテーマになっており、お金をかけずに健康になる秘訣を伝統食と先人の知恵からお伝えします。

慌ただしい日常の中、少し立ち止まって見つめ直し、地に足がついた生活をしませんか。

開催日：裏面をご覧ください。

時間：10：00～12：50（受付10:00受付、10:20開始）
13：00～14：30（懇親会/希望者のみ）

会場：NLC セントラルビル3F 大会議室
NLC8号館 9F 会議室

*開催月によって会場が変わります。お申込みの際に御確認ください。

参加費：単発3,700円（税込）
*懇親会（別途1,000円）に参加希望の方はお申し込みの際にお伝えください。

定員：25名（事前予約が必要です）

講師：岡部賢二先生

お申込先 すこやかサロン リぷるけみか

酒井

大阪市淀川区西中島4-2-6-601

TEL&FAX 06-6195-9969

携帯 080-5097-1805

岡部賢二先生

ムスピの会主宰。正食協会理事。

全国でマクロビオティックの講演やプチ断食セミナーを行う。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）、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」（PARCO出版）、「ぐずる子さわぐ子は食事が変わる!」（廣済堂出版）等がある。

スケジュール

	開催日	会場	内容
第1回	2/7 (水)	①	冷え・かぜ体質を治す～体温を上げて免疫力を高める秘訣 よもぎ・葛入り玄米甘酒
第2回	4/10 (水)	②	ゆっくり力ですべてがうまく行く～スローライフのすすめ 陰陽五行・春の手当て法 梅肉エキス入り葛練り
第3回	6/5 (水)	②	笑いの治癒力～笑いの数だけ健康になる！ 陰陽五行・夏の手当て法 葛溶き梅醤番茶
第4回	8/7 (水)	②	子供の脳が危ない！～子どもたちは何を食べればいいのか？ 陰陽五行・土用の手当て法 炒り玄米のおやつ
第5回	10/9 (水)	②	太陽を浴びれば医者はいらない～ビタミンDでがん予防 陰陽五行・秋の手当て法 干し椎茸・切り干し大根入り玄米スープ
第6回	12/11 (水)		からだの声を聞いてみよう～見えないものを見る力を磨く 陰陽五行・冬の手当て法 小豆入り玄米がゆ

※ 8月～12月の会場はお申し込みの際に御確認ください。

会場① NLC セントラルビル 3F 大会議室

大阪市淀川区西中島4-3-21

【アクセス】

大阪メトロ御堂筋線「西中島南方」駅 徒歩1分

阪急京都線「南方」駅 徒歩3分

JR線「新大阪」駅 徒歩8分

会場② NLC8号館 9F 会議室

大阪市淀川区西中島3-9-13

【アクセス】

大阪メトロ御堂筋線「西中島南方」駅 徒歩3分

阪急京都線「南方」駅 徒歩5分

JR線「新大阪」駅 徒歩8分