

## 陰陽五行の活用法が学べる講座です！

### 2016 楽しく学ぶ陰陽五行 まるわかり講座

#### 陰陽五行を活かした 手当て・料理・望診法講座

東洋医学の知恵に陰陽五行の考え方があります。これを身につけると、病気の流れが分かるだけでなく、食べ物を使って予防することができます。

難しいと敬遠されがちな陰陽五行ですが、マクロビオティックやプチ断食セミナーでおなじみの岡部賢二先生がわかりやすく解説してくれます。

自分の病気は自分で治す！をモットーに、五行の基礎をしっかりと勉強してみませんか。

角屋敷まり子先生の五行の料理とレシピ提案、身近な食べ物を使った五行の手当て法・五行の望診法が学べる大変お得な講座となっています。



#### 【会場】

### しょうぶ学園内オムニハウス 2階

〒892-0871 鹿児島市吉野町 5066 (駐車場有り)

#### 【参加費】

お得な一括払い (5回分) 40,000円

単発参加 10,000円

\*マクロビオティック ランチ&スイーツ付き！

#### 【定員】 20名

#### 【タイムスケジュール】

10:30 ~12:00 岡部 (五行と望診)

12:30 ~13:30 五行ランチ

13:30 ~14:30 角屋敷 (五行のレシピ提案)

14:30 ~16:00 岡部 (五臓の手当て法)

16:00 ~16:30 岡部&角屋敷 (スイーツ&質疑応答)

お申込・お問い合わせ先

### やさい村

〒892-0871

鹿児島市吉野町 3095-252

Tel&Fax : **099-244-8061**

URL : <http://www.macro-yasaimura.jp/>

ブログ : <http://macro-yasaimura.at.webry.info/>

E-mail : [ysim@mx.mesh.ne.jp](mailto:ysim@mx.mesh.ne.jp)

#### 共催 ムスビの会

E-mail : [musubinokai@athena.ocn.ne.jp](mailto:musubinokai@athena.ocn.ne.jp)

URL : <http://www.musubinokai.jp/>

#### 【講師】

#### 岡部 賢二

ムスビの会主宰。正食協会理事。

大学在学中に渡米。日本の伝統食が最高のダイエット食と気づいた後、正食と出会う。

現在はマクロビオティックや食育に関する講演、プチ断食セミナー講師として全国で活躍。

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)、「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) などがある。



#### 角屋敷 まり子

マクロビオティック料理講師。自然食品店「やさい村」経営。鹿児島を中心に九州各地でマクロビオティック料理教室や食育講座、プチ断食セミナーを開催。

著書に「季節の野菜レシピ帖」(南方新社)、共著「ぐずる子さわぐ子は食事が変わる！」(廣済堂出版) がある。



☆スケジュール☆ (都合により、内容が変更になることがあります。)

	開催日	講師	講座内容
第1回	3/12 (土)	岡部賢二	陰陽五行・春編 肝臓の経絡の食事法と望診 ～自律神経のトラブルの原因と対策 少食にするには？
		角屋敷まり子	春の浄化を担う食事・レシピ提案 生姜や野草、青菜を使った手当て法
第2回	5/14 (土)	岡部賢二	陰陽五行・夏編 心臓系の経絡の食事法と望診 ～循環器系のトラブルの原因と対策 瘀血(おけつ)の改善には？
		角屋敷まり子	夏の暑さから身を守る食事・レシピ提案 梅干しや梅肉エキス、豆腐を使った手当て法
第3回	7/23 (土)	岡部賢二	陰陽五行・土用編 胃の経絡の食事法と望診 ～免疫系のトラブルの原因と対策 甘いものを控えるには？
		角屋敷まり子	季節の変わり目に病気をしない食事・レシピ提案 玄米や葛を使った手当て法
第4回	10/8 (土)	岡部賢二	陰陽五行・秋編 肺の経絡の食事法と望診 ～リンパ系のトラブルの原因と対策 油ものを減らすには？
		角屋敷まり子	秋の乾燥から身を守る食事・レシピ提案 大根・レンコン、里芋を使った手当て法
第5回	11/12 (土)	岡部賢二	陰陽五行・冬編 腎の経絡の食事法と望診 ～内分泌系(婦人科系)のトラブルの原因と対策 冷えをとるには？
		角屋敷まり子	冬の冷えから身を守る食事・レシピ提案 小豆・こんにゃく・ビワの葉を使った手当て法