

～身近な食べ物を使って実践できる手当法を学ぶ～

## 【第3回】 食と健康講座

『呼吸器やアレルギー疾患、リンパ系のトラブル』

4月10日(金) 10:30～12:30

トップワールド楠葉店 店内キッチンスペースにて開催

参加費:無料 定員:20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、トップワールド楠葉店サービスカウンターまで

※開始時間の10分前にはお越し下さいますようお願い致します。

※入荷状況などによりメニューや食材を変更させていただく場合がございます。ご了承くださいませ。

※当社資料として当日の会場模様を一部写真撮影させていただきます。当社HPやSNSなどに使用させていただく場合もございます。差し支えられるお客様は当日受付時にお知らせくださいませ。