

# 命が喜ぶ伝統食の知恵

## マクロビオティック基礎講座

マクロビオティックの基本となる陰陽原理を使って、私たちの身近な暮らしに活かす方法を解説いたします。いつの時代になっても変わらない普遍的な羅針盤である陰陽原理を身につけることで、不透明な時代を楽しく乗り切りましょう！

### テーマ「夏バテ対策」 「玄米を使った手当て法」



炒り玄米、玄心、玄米クリーム、etc…

講師：岡部賢二先生(ムスビの会主宰)

日時：8月20(水) 10:00~13:00

場所：しょうぶ学園内オムニハウス2階  
(鹿児島市吉野町5066番地)駐車場あります

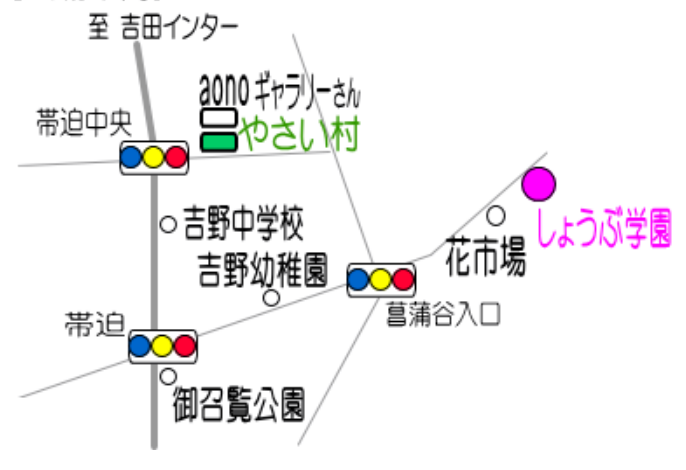


参加費：2,500円 事前にご予約下さい  
(マクロビオティックスイーツ、飲み物付き)

#### 《岡部賢二先生プロフィール》

ムスビの会主宰。フード&メディカルコンサルタント。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」、「月のリズムでダイエット」(サンマーク)、「心とからだをキレイにするマクロビオティック」(PHP出版)、「家族を内部被ばくから守る食事法」(廣済堂出版)、「からだのニオイは食事で消す」(河出書房新書)、「ぐずる子、さわぐ子は食事で変わる！」(廣済堂出版)がある。

#### 【会場案内】



#### お申込み・お問い合わせはやさい村まで

TEL&FAX(099)244-8061

〒892-0871 鹿児島市吉野町3095-252

定休日：日曜日・祝日

営業時間：10:00~18:30

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

ホームページ：<http://www.macro-yasaimura.jp/>



無農薬野菜・無添加食品・オーガニック食品

エコロジー雑貨・圧力鍋・書籍

マクロビオティック料理教室

