

難しい陰陽原理を学び日常生活に活用しよう！

楽しい陰陽講座 6回シリーズ

夏の暑い時期には体を冷やすナス科やウリ科の野菜、寒い冬には体を温める根菜類が美味しく感じられるのは、食べ物に体を冷やしたり、ゆるめたり、溶かしたりする陰性（カリウムの多い）なもの、反対に体を温めたり、引き締めたり、固めたりする陽性（ナトリウムの多い）なものがあるからです。この性質の違いがわかると、体質や年齢、運動量、季節や環境に応じた食事のメニュープランニングができ、料理のレパートリーも広がります。

現代はさまざまな健康情報があふれていますが、陰陽原理を身につければ、自分にぴったりの健康法とは何か自ずとわかってきます。普遍的な羅針盤を身につけ、健やかライフを送りましょう！

開催日：1/17(木) 3/14(木) 5/16(木)
7/18(木) 9/19(木) 11/14(木)

時間：10:30～12:30

会場：香椎自然食品センター2F ワイワイガーデン

* 西鉄香椎駅から徒歩5分
* 駐車は近隣のコインパーキングをお願いします。

定員：限定20名

参加費：3,000円(1回)

講師：岡部賢二

※事前にご予約ください。



	開催日	内容
第1回	1/17(木)	陰陽原理入門～魔法のメガネを身につけて楽しく暮らす！
第2回	3/14(木)	陰陽を活用して料理上手！～食物の陰陽と薬味の上手な使い方
第3回	5/16(木)	陰陽原理を健康管理に応用！～体質の陰陽、病気の陰陽
第4回	7/18(木)	陰陽を使って自己診断！～陰陽のリズムとスパイラル
第5回	9/19(木)	自然のリズムで健やかに！～陰陽と五行と月のリズム
第6回	11/14(木)	陰陽原理を応用し豊かな人生を！～陰陽と運勢 苦楽の法則・引き寄せの法則

主催

香椎 自然食品センター
since 1973

〒813-0013

福岡県福岡市東区香椎駅前2丁目12-54

TEL:092-671-3534 定休日:日・祝日

URL:<http://shizensyokuhin.net/>

 @kashiisizenss



講師プロフィール

岡部賢二 日本玄米正食研究所所長、フード&メディカルコンサルタント、ムスピの会主宰、正食協会理事。正食協会講師として活躍後、福岡県の田舎に移り住み、「ムスピの会」を発足。現在、マクロビオティックの講演や指導、プチ断食セミナー等で全国を回っている。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。