

## 陰陽五行スキルアップ講座 福岡のご案内

～陰陽五行と手当て法・料理法まるわかり～

「陰陽五行スキルアップ講座」

病気の原因は東洋医学の基本である陰陽五行の考え方を身に付けることで理解しやすくなります。難解な陰陽五行論を岡部賢二先生が楽しくかつ分かりやすく解説いたします。

同時に日本に昔から伝わる身近な食べ物を使った手当て法や季節ごとに出やすい症状とその対処法、季節の食薬(食材)を使った料理も学ぶことができます。

身近な食べ物を使った手当て法は副作用もないので、あらゆる世代の方におすすめです。

また季節の食材を使った料理は日々の健康管理に欠かせません。ご自身のため、大切な家族のために、この機会にぜひご受講下さい。

お申込・お問い合わせ先

### Vegegarden 料理教室

仲ひろみ

〒818-0005 福岡県筑紫野市原 716-57

Phone: 090-5024-1969

E-mail: cafevegegarden@gmail.com

【会場】Vegegarden 料理教室

福岡県筑紫野市原 716-57

TEL:090-5024-1969

【受講料】\*講習代、料理教室材料費、資料代を含む

全回一括払い 54,000 円 (税込)

\*12/31 までにご入金の方には岡部賢二監修「月のリズムで幸せ暦」をプレゼント!

単発受講 (1 回あたり) 10,000 円 (税込)

※講義の録音、録画はご遠慮下さい。

※希望者には講義録CDを販売いたします。

【定員】限定 10 名

【持ち物について】

エプロン、三角巾、ハンドタオル

筆記用具、ノート、マイカップ、マイ箸

【開催日】裏面のスケジュールでご確認ください。

【タイムテーブル】

10:00~12:00 料理教室 (担当: 仲)

12:00~13:00 ランチタイム

13:00~14:00 陰陽五行の理論 (担当: 岡部)

14:15~15:30 手当て法 (担当: 岡部)

15:30~16:30 スイーツタイム・質疑応答

【講師】

岡部賢二・仲ひろみ

\*講師プロフィールは裏面をごらんください。

【お問い合わせ・お申し込み】

お電話かメールで、ベジガーデン(仲)までご連絡ください。メールの方はお名前、電話番号、メールアドレスを明記してください。追って振込先をご連絡させていただきます。お振込みを持ち、ご予約完了となります。

岡部賢二先生による

～陰陽五行と手当て法・望診法がまるわかり～

マクロビューティー

## 陰陽五行スキルアップ講座

五行と病気・五行の料理  
五臓の手当てを学ぶ

2017 年

福岡

\*\*\*

2017 年 2 月から

6 回連続講座が

スタートしま

す!



【スケジュール】

	開催日	内容
第1回	2017年 3/14 (火)	○陰陽五行の総論 陰陽五行と二十四節季・月の周期律との関係 生活の中に見る陰陽 <b>○マクロビオティックの料理の基礎</b>
第2回	5/9 (火)	○陰陽五行・春編 ～瘀血からくる肝臓系のトラブル（生理痛・月経前緊張・心筋梗塞・ 脳梗塞・肩こり・眼精疲労など）の対処法 ○ヨモギを使った手当て法 <b>○春の食薬を使った料理実習</b>
第3回	7/4 (火)	○陰陽五行・夏編 ～瘀血からくる心臓系のトラブル（高血圧・不整脈・立ちくらみ・ エコノミークラス症候群など）の対処法 ○梅を使った手当て法 <b>○夏の食薬を使った料理実習</b>
第4回	9/5 (火)	○陰陽五行・土用編 ～気の低下による膵臓系のトラブル（糖尿病・低血糖症・進行性筋 ジストロフィー・ALS など）の対処法 ○葛を使った手当て法 <b>○土用の食薬を使った料理実習</b>
第5回	11/7 (火)	○陰陽五行・秋編 ～水はけの悪さからくる肺系のトラブル（メタボリック・脂質代謝異 常・脂肪肝・自己免疫疾患など）の対処法 ○玄米を使った手当て法 <b>○秋の食薬を使った料理実習</b>
第6回	12/12 (火)	○陰陽五行・冬編 ～冷えからくる腎系のトラブル（更年期障害・不妊症・ホルモン障害・ 不眠症・パニック障害など）の対処法 ○小豆とコンニャクを使った手当て法 <b>○冬の食薬を使った料理実習</b>

【講師プロフィール】

**岡部賢二**

1961年、群馬県生まれ。ムスビの会（福岡県朝倉市）主宰。  
フードアンドメデルカルコンサルタント。正食協会理事。九州  
を拠点に全国でマクロビオティックの講座を行う。講義内容の  
豊富さ、奥の深さやユーモアたっぷりの口調にファンが多い。  
著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」、『月  
のリズムでダイエット』、『心とからだキレイにするマクロビ  
オティック』、『家族を内部被ばくから守る食事』、『気になる放  
射性物質から身を守る食事』、『からだのニオイは食事で消す』『ぐずる子・さわぐ子は食  
事で変わる』『月のリズムで玄米甘酒ダイエット』などがある。



「ムスビの会」ホームページ <http://www.musubinewmacro.com>

**仲ひろみ**

MI マクロビオティックインストラクター  
マクロビオティック望診法指導士マスター  
豆腐マイスター認定講師、国際薬膳食育師3級  
野菜ジュニアソムリエ



わが子のアトピーがきっかけで 1988年マクロビオティッ  
クに出会い漢方専門店や、自然食品店、カフェ開業で経験を  
重ね、料理教室を主宰。現在は自宅での料理教室を中心にイベントなども開催中。  
趣味は気功、旅、散歩、発酵や調味料の研究、食に関わる読書と映画鑑賞など。

「ベジガーデン料理教室」ホームページ <http://www.vegagarden-jp.com/>