

## 陰陽五行スキルアップ講座 月のリズム編

ベジガーデン料理教室主催  
岡部賢二先生とのコラボ講座

### 月の周期律と陰陽五行と料理・望診法講座

この講座では、病気の原因に東洋医学の基礎・陰陽五行からアプローチし、月の周期律と五臓の関係性を使った対処法を学んでいきます。

月の周期と五臓の関係が理解できると、週替わりで各臓器に合った食事メニュープランニングができるようになります。

また、実習では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の食材に、月の周期率の合わせた食材を組み合わせた調理実習も行います。これで料理の腕が上がること間違いなし！理論と実技の両方を兼ね備えた実践的な講座です。家族とご自身の健康を守るために、ぜひこの機会に学びませんか。

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

\*駐車場有 (7台)

\*大宰府駅から送迎あり (要予約: 定員 6名)

【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)

\*12/28 までにご入金の方には岡部賢二監修「五行と太陽・月の周期律」ポスターを進呈!

単発受講 (1回) 10,000円 (税込)

※全回受講者を優先させていただきます。

※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

【開催日時】基本 隔月第 2 火曜日

(11月のみ第 1 火曜)

10:00~12:00 料理教室 (担当: 仲)

12:00~13:00 ランチタイム

13:00~14:30 陰陽五行の理論 (担当: 岡部)

14:45~15:30 手当て法 (担当: 岡部)

15:40~16:00 スイーツタイム&交流会

\*途中休憩あり。

【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】

お電話かメールでお願いします。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。お振込みを以て、申込完了となります。

ベジガーデン料理教室&岡部賢二先生コラボ講座

## マクロビューティー

陰陽五行スキルアップ講座

月のリズム編

月の周期律と陰陽五行と料理・望診法講座

2018年

平日コース

2018年3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	3/13 (火)	<b>cooking : 春・新月の料理教室</b> lecture : 新月のリズムと陰陽五行（肝臓編）、デトックス周期の食事法 work : 生姜こんにやく湿布、スギナ塩、よもぎ入り玄米甘酒
第2回	5/8 (火)	<b>cooking : 初夏・上弦の月の料理教室</b> lecture : 上弦の月のリズムと陰陽五行（心臓編）、循環発展周期の食事法 work : ごま還元塩、炒り玄米おやつ、梅干しの黒焼き入り玄米スープ
第3回	7/10 (火)	<b>cooking : 晩夏・土用の月の料理教室</b> lecture : 土用の月のリズムと陰陽五行（胃、脾臓編）、移行周期の食事法 work : 小豆南瓜、梅酢ジュース
第4回	9/11 (火)	<b>cooking : 秋・満月の料理教室</b> lecture : 満月リズムと陰陽五行（肺、大腸編）、吸収周期の食事法 work : 里芋湿布、コーレン入り梅醤番茶
第5回	11/6 (火)	<b>cooking : 冬・下弦の月の料理教室</b> lecture : 下弦のリズムと陰陽五行（腎、膀胱編）、蓄積周期の食事法 work : そばパスタ、小豆甘酒、昆布の黒焼き
第6回	12/11 (火)	<b>cooking : まとめ・五行と太陽・月の周期律の料理教室</b> lecture : まとめ・五行と太陽・月の周期律 work : 総論～宇宙の法則に沿って～

\*スケジュールは、都合により変更になることがあります。

## 【講師プロフィール】

### 岡部賢二

1961年、群馬県生まれ。ムスピの会(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。

「ムスピの会」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  
食品衛生責任者、豆腐マイスター、国際薬膳食育師3級  
野菜ジュニアソムリエ、精華智能氣功師免許

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、自然食品店、料理店修行の後、カフェ開業。人との出会いや経験を重ね、現在は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など。

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

