

これからは、食べない贅沢を

2025年3月開講

宇宙のリズムで

プチ断食セミナー

宇宙のリズムでプチ断食 ～美しく生きるための食の知恵～

5回
連続

2025年3月～11月

各講座 AM10:30～PM16:00

食べないこと(プチ断食)を気軽に体験しませんか？

今年の講座は、1日プチ断食が気軽に体験できる内容です！

現代医学や栄養学の研究が進んでも、病気や精神疾患は減るどころか、年々増加傾向にあります。このような閉塞感から脱却するには、さまざまな科学的な情報や先入観、常識にとらわれず、新たな発想を転換が必要です。

前半では各季節に行うプチ断食の効用や科学的に見過ごされてきた最新の健康情報や先人の知恵、伝統食の素晴らしさをマクロビオティックと陰陽五行の見地から紹介し、封印されてきた真の健康法についてお話させていただきます。

後半では、古来から伝わる伝統行事の意味について歳時記から解説いたします。

ランチタイムは Vegegarden 手作りの発酵ドリンクによるプチ断食体験。オリジナルの発酵ドリンク作りのレシピとレクチャー付きになります！

毎回、お土産として玄米甘酒などのプチ断食発酵ドリンクもお持ち帰り頂きますので、なかなか自分1人ではプチ断食ができないという人も、自宅で気軽にプチ断食が実践できる講座です！

セミナー詳細、お申込みは裏面をご覧ください。

主催

ベジガーデン料理教室 福岡県筑紫野市原 716-57

Mail cafevegegarden@gmail.com TEL 090-5024-1969 (仲)



cooking school
Vege garden

宇宙のリズムでプチ断食～美しく生きるための食の知恵～

タイムスケジュール

10:15～

●会場受付

10:30～12:00

●前半講座（岡部）

12:00～13:00

●プチ断食のための
発酵ランチ

13:00～14:00

●プチ断食用レシピ&
レクチャー（仲）

14:15～15:45

●後半講座（岡部） 質疑応答

16:00

●解散

第一回 春編 3月29日（土）

細胞から若返る生き方～オートファジーで体内浄化！

陰陽五行春編・肝臓系の養生法 **歳時記の生活：ひな祭り～春の土用**

第二回 夏編 5月10日（土）

隠された腸管造血の秘密～健康長寿は腸が決め手！

陰陽五行夏編・心臓系の養生法 **歳時記の生活：端午の節句～芒種～夏至**

第三回 土用編 7月5日（土）

ごはん美味しく健康になる！～自分軸を整えると幸せになる！

陰陽五行土用編・脾臓系の養生法 **歳時記の生活：夏の土用～立秋～七夕**

第四回 秋編 9月6日（土）

月からだの自然治癒をひきだす生き方～リンパと免疫力

陰陽五行秋編・肺系の養生法 **歳時記の生活：秋の彼岸～秋分**

第五回 冬編 11月8日（土）

脳内麻薬の真実～幸せホルモンでストレスから身を守る！

陰陽五行冬編・腎臓系の養生法 **歳時記の生活：冬～冬至～クリスマス**



持ち物 動きやすい服装、筆記用具、ノート、ハンドタオル、エプロン

定員 10名

受講料 単発受講 **11,000円** 5回連続一括払い **49,500円**（講習、飲み物材料代費、資料代を含む）

*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を販売致します。

会場 Vegegarden 料理教室（福岡県筑紫野市原 716-57） *駐車場あり、大宰府駅から送迎あり（要予約）

講師紹介



岡部賢二（おかべ けんじ）

日本玄米正食研究所 所長、フードアンドメディカルコンサルタント

正食協会講師として活躍後、2003年、福岡県の田舎に移り住み、日本玄米正食研究所を開設。農業の勉強のかたわら、マクロビオティックの講演や健康指導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）、「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で変わる！」（廣済堂出版）「家族を内部ひ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」（河出書房新社）「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」（PARCO出版）がある。1961年生まれ。趣味は畑仕事。

ムスピの会 HP：<https://www.musubinewmacro.com/>



仲 ひろみ（ベジガーデン料理教室 主宰）

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

出産を機に食の大切さに気づき、マクロビオティックと出会う。子育て中、自然派育児の母の会や、アレルギーの会などで料理教室を開く。漢方薬局、図書館、自然食料理店、自然食品店などで経験を積み、福岡市内でカフェ・ベジガーデン営業中 2006年から2014年、現在に至るまで料理教室を主宰。

ベジガーデン HP：<https://www.vegegarden-jp.com/>

お問い合わせ・お申込み

申し込み期限：3/20（木）

電話またはメールにてお申込みください。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。折り返しお振込先等をご連絡させていただきます。受講料のお振り込を以て申込み完了となります。

TEL **090-5024-1969**（仲）

Mail cafevegarden@gmail.com



メールはこちら