

マクロビオティックの世界

健康長寿を楽しむ食事のヒントを学びましょう。

マクロビオティックとは

日本の伝統食を基本に、自然と調和をとりながら、健康な暮らしを実現する考え方です。

薬膳料理にも詳しいまつざき氏に

植物が与えてくれる様々な恵みをご一緒に学びます。

学びを普段の食生活に取り入れ、健やかな毎日を送りませんか。



講師紹介 **まつざき由紀子氏**

2000年長男の出産を機にマクロビオティックに出会い、自然療法、食、意識の探求が始まる。食の魅力に魅かれ、世界各地を訪問。その間に、イベント開催、カフェ、ケータリングの経験を経て 助産院での食事を担当し、命への感謝を深める。2013年には中国蘇州に渡り、薬膳、ホリスティック医療を学ぶ。帰国後は食と、意識、魂との密接なつながりを感じ、現在は山梨県で食=愛=生きることをテーマに活動している

日時 2022年 **6月12日（日）14：00～15：30**

場所 大和市保健福祉センター（鶴間駅下車）4階視聴覚室 先着順
あるいは **zoomオンライン**（講師はオンラインで講演します）

料金 無料

主催 ファミリーサービスセンターやまと（FSCやまと）

申込 FSCやまとまでeメールで（申し込み締め切り6月10日（金））

問い合わせ 046-272-1331（平田）

e-mail: familyserviceyamato@gmail.com