

青山と湘南
で開催

NPO 法人心とからだの研究会認定団体 じゆう工房 主催

☆☆マンスリーセミナー参加者募集☆☆

この春、新しく生活習慣病予防のための「医・気・食」の真髄を学ぶ！2つのコラボ企画



メディカル気功太極拳 × 和の食



このコラボ企画の特徴は、医療関係者やセラピスト、気功指導者や健康への意識の高い一般の方、あるいは既に生活習慣病でお困りの方を対象に、西洋医学、東洋医学、予防医学、民間の伝統医学などを統合して、日常生活に生かせるように、「メディカル気功太極拳」と「伝統的な和の食」を中心に、実践的に学んでいきます。このコラボ企画の講師は、当NPO顧問医師の佐野正行、理事長の外山美恵子、「和の食」講師は、当NPO正会員でフードコーディネーターの石川昭子先生です。

①

「佐野正行顧問医師から学ぶ医療に生かすメディカル気功太極拳の真髄」 & 「和の食を基礎から学ぶ会」

◇日時 2013年3月3日(日) 15:00~18:30

- ・15:00~16:30 講師:佐野正行(外科医・産業医/株メディカルアンドナレッジカンパニー代表)
- ・17:00~18:30 講師:石川昭子(和と心の料理研究家)

◇場所 村ステイック・クラブ・スタジオ青山(東京外環線参道駅A4出口より徒歩5分)東京都港区南青山4-20-3 マグノ・テラ102

②

「外山美恵子理事長から学ぶメディカル気功太極拳」 & 「湘南野菜を楽しむ和の基本と創作料理」

◇日時 2013年3月31日(日) 13:00~16:30

- ・13:00~14:30 講師:外山美恵子(気功研究家・NPO 法人心とからだの研究会理事長・じゆう工房代表)
- ・15:00~16:30 講師:石川昭子(和と心の料理研究家)

◇場所 村ステイック・クラブ・スタジオじゆう工房(JR東海道線藤沢駅南口・小田急線藤沢駅より徒歩5分)神奈川県藤沢市南藤沢8-1-A202

◇参加費 当NPO会員8,000円 一般10,000円 ※当日入会可(入会金4,000円、3月度年会費500円)

◇申込み TEL: 0466-23-1736・0466-50-7750 FAX: 0466-23-1736 E-mail: kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp

※お申し込みの方に詳細お知らせします。まずは第一回目にご参加を。年10回予定・継続参加できる方大歓迎!

「和の心」を大切にしたい食育を伝えている石川昭子先生には、「いのち」を守る大切な毎日の食の基本から。

① 3月3日、青山での第1回目では、ひとつひとつ丁寧に食材選びから美味しさの秘訣、盛付け、五感など、添加物を使わない真の和の食を皆で楽しく学びます。「だし」料理にかかせない味の決め手となる重要なもの。材料のうま味を丁寧に引き出す風味と引きだす香りとうま味とやさしい味わいを是非どうぞ。この日は、弥生の節句の特別メニューです。

② 3月31日、湘南での第一回目は、湘南野菜を使っての和の基礎から創作料理のヒントと実践までを、主食であるお米選びから土鍋ごはんまで。土鍋ならではの香りや炊きたての美味しさを加えてお楽しみ下さい。

両講座とも「メディカル気功太極拳の神髄」を学んだ後の「楽しい料理教室」です。質疑やご歓談、交流もお楽しみに!

講師紹介

石川 昭子

和と心の料理研究家/フードコーディネーター
愛媛県出身 エコール辻マスターカレッジ卒業
料理教室主宰・食育インストラクター
大手百貨店/MD商品開発 提案/監修
「旬産旬賞」を提唱し、伝統的な食文化を大切にしたい心を和ませる美味しい料理が好評。地域活性化の町をめぐり幅広く活躍。
第一回大阪食材メニューコンテスト「なにわ賞」受賞 クロワッサン「節約しても豊かに暮らす」/三重県エキスパート/ふくしま応援シェフ
フェイスブック <https://www.facebook.com/aco.ishikawa>

佐野 正行

NPO 法人心とからだの研究会顧問医師。外科医&産業医
名古屋大学医学部を卒業後、豊橋市民病院、国立がん研究センター中央病院、名古屋大学医学部附属病院などで、外科医として、がん患者など3,000人以上の手術に携わる。
現在は心身や食生活を整えることをベースに、西洋医学、代替医療、予防医学、気功などを融合した治療・予防活動を行っている。
(株)メディカルアンドナレッジカンパニー代表
(<http://www.m-k-company.jp/>)

外山 美恵子

NPO 法人 心とからだの研究会理事長。世界医学気功学会理事。
NPO 法人日本融合医療研究会顧問。日本養生学会理事。
東京医療専門学校教員養成課程卒業。
鍼灸師、柔道整復師、指圧・あん摩・マッサージ師。北京中医薬大学で学んだ保健気功を基に、『毎日の気功シンブルレッスン』(学研 DVD-BOOK)などの著書がある。NHKプロモーション文化事業部講演講師などを経て、1998年より公立高校で日本初の、気功講師を務めている。
<http://jiyukobo.main.jp/>