

寝禪と健康講座

元気が出る食と自然療法

Food and natural remedies that boost health

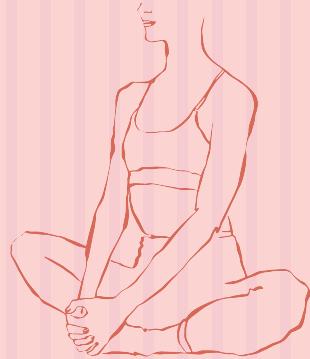
2025年 10月18日 (土)

13時～16時30分

(午後12時30分から受付)

会場 十全ビル新館 10階116号室

東京都千代田区永田町2-9-6 ※案内図(裏面)



今回は「あなたと健康社」の米澤佐枝子先生に、食と自然療法についてお話を聞いていただきます。
日々の生活が、いのちの根っこになることや、自分でできる具体的な手当方法など、
先生の明るく分かりやすいお話を通して、学んでいきたいと思います。

当研究所でも、自然生活の5つの柱に、睡眠・呼吸・働き・食事・性を上げています。
現代人の食事は、せいたくになり、食べ過ぎが多くなっています。
健康的な、自然な食事について、あらためて考える機会にしていただければと思います。

また後半、「寝禪」の実技をしながら、説明したいと思います。
多くの方のご参加をお待ちしています。皆さん、お誘いの上、おこしください

01

内容 ~Contents~

「食と自然療法について」米澤 佐枝子先生
「寝禪の実技」当研究所所員

02

対象者 ~Target Persons~

身心の健康や寝禪に関心のある方

03

持ち物 ~Stuff~

筆記用具、ご自分の飲料水、
タオルなど。動きやすい服装。

04

参加費 ~Entrance Fee~

500円(テキスト・茶菓代)



プロフィール

米澤 佐枝子 (よねざわ さえこ)

昭和17年静岡県生まれ。相模女子大学食物科で栄養学を専攻、卒業後は和洋中料理のコック修業をする。夫の赴任に伴い、ブラジルへ渡り、そこで子宮ガンで余命1年の宣告を受ける。「あなたと健康社」を立ち上げた東城百合子先生の元に入社し、ガンを克服する。現在は「あなたと健康社」の健康料理教室の講師。著書「よねさんの免疫力アップ食卓」(三笠書房)「病気になつても病人にならない生き方」(致知出版社)

申込方法

「真理生活研究所・人間社」に電話・ファックス・ハガキ・メールでお申ください。

住所:〒100-0014 東京都千代田区永田町2-9-6 十全ビル114

電話:03-3595-6666 FAX:03-3595-7820 メール:ningensya@aurora.ocn.ne.jp