

寢禅と健康講座

元気が出る食と自然療法

Food and natural remedies that boost health

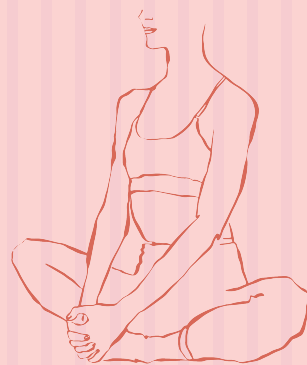
2025 年 **10** 月 **18** 日 (土)

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していただきます。
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、ぜいたくになり、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いただければと思います。

また後半、「寢禅」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
「寢禅の実技」当研究所所員

02 対象者 ～Target Persons～

身心の健康や寢禅に関心のある方

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クック修業をする。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)「病気になっ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・メールでお申込ください。

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 F A X：03-3595-7820 メール：ningensya@aurora.ocn.ne.jp