

食生活が人生を変える

一心と体を元気にする生き方・食べ方

入場無料

私たちの“体も心”も食事に大きく影響されています。

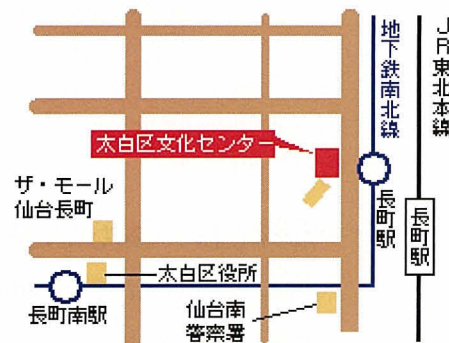
温もりのある食卓が家庭から消えつつあり、子供たちの心の荒廃、年々増大する生活習慣病など、今や大きな社会問題になっています。“健康づくりは家庭から”をモットーに五十年余り実践してこられた東城先生のお話から、人生を開くヒントを手に入れていただきたいと思います。

平成24年3月31日(土) 12:00~15:30

東城百合子先生の講演 12:00~14:00
自然療法実演会・体験談 14:00~15:30

太白区文化センター ^ら^ら^ら 楽楽楽ホール

仙台市太白区長町5-3-2 022-304-2211
JR・地下鉄「長町駅」下車(公共交通機関をご利用ください。)



講師 あなたと健康 主幹

自然食・自然療法研究家

東城 百合子

大正14年岩手県に生まれる。昭和20年栄養士になる。重症の肺結核を玄米菜食と自然療法で克服。以来自然食料理教室・講演・著作活動で広く伝え続けている。S48年月刊『あなたと健康』創刊。『家庭でできる自然療法』『お天道さまありがとう』『手作り食品』等 著書多数。

■主催 宮城 根っこの会 (自然食料理教室・自然療法研究会)

■問合せ 石井他見子 (080-1673-6857) 若生裕子 (022-372-3088)
” TEL/FAX (022-289-5277)

■後援 宮城県教育委員会 仙台市教育委員会 仙台放送局 河北新報社

自然食・自然療法展示

楽・楽・楽ホールロビー 10:30~11:30

【野草・薬草コーナー】

よもぎ・すぎな・どくだみ等

【自然療法コーナー】

こんにやく湿布・生姜湿布

豆腐湿布・びわ葉温灸

【書籍コーナー】



【食のコーナー】

玄米菜食の実物見本

(植物性蛋白を使った料理)

【試食コーナー】

玄米おむすび 天然酵母パン

胚芽クッキー・きなこ飴等

当講演会参加者のための学習会の**お知らせ** (要予約)

玄米自然食健康料理：調理実習 4月21日(土)

自然療法：お手当て講習会 6月9日(土)

宮城根っこの会の活動

東城先生の「あなたと健康誌」の読者を中心に勉強している会です。自然に添った生き方食べ方を通して健康で幸せな生活を願い、日本古来の伝統食を次世代にお伝えしていこうと下記の通り活動しています。

名称	内容	活動日時	※ 会場	責任者
宮城根っこの会	「あなたと健康」輪読 栄養生理学・自然療法等・講演会・健康学園開催	第2・4火曜日 10:00~15:00	名取市 館腰公民館	〒981-1235 名取市名取が丘1-7-9 佐々木みね子022-382-3750
げんの会	玄米自然食調理実習	第1火曜日 10:00~14:00	泉区中央市民センター	若生裕子022-372-3088
しかまの会	玄米自然食調理実習	第1木曜日 10:00~14:00	色麻町農村環境改善センター	星川洋子0229-65-4085
あゆみの会	「あなたと健康」輪読 玄米自然食調理実習	第3土曜日 10:00~15:00	黒松市民センター	石井他見子080-1673-6857
サークルわかば	子育て・離乳食 栄養生理学	第2月曜日 10:00~13:00	こんの助産院 泉区山の寺	今野響子022-373-9920
木の実の会	玄米自然食調理実習	第3水曜日 10:00~14:00	塩釜公民館	佐藤章子022-309-6585 館屋洋美090-6225-1360
山形星の会	玄米自然食調理実習 〃 お手当て実習	第1木曜日 〃 第2金曜日 〃 第3金曜日 〃	山形勤労文化センター 山形東部公民館 田中のり子宅	山形県中山町 田中のり子023-662-5907
もみの会	玄米自然食調理実習	第2金曜日 9:30~12:00	みやぎ生協 名取西店	若生裕子022-372-3088
ハッピー・トーク	玄米自然食調理実習	第2金曜日 10:00~14:00	中野栄コミュニティセンター	石井他見子080-1673-6857 阿部くみ子080-6636-8282

※会場・日時は都合により変更する場合があります。