

# 食生活が人生を変える

—生きることは食べること、食べることは生きること—

ご飯、みそ汁、漬物という基本的な食事の中に、実は伝統的なほんものの知恵が光っています。心の乱れは食の乱れとも言われます。“健康づくりは家庭から”をモットーに、五十年余り実践活動をしてこられた東城先生のご講話から、毎日の生活のあり方や食べ方をご一緒に学びたいと思います。ご来場を心よりお待ちしております。

平成27年 **6月7日** (日)

10:00～12:30 (開場9:30)

**名取市文化会館 中ホール**

名取市増田字柳田520番地 022-384-3900

名取市役所そば (JR仙台空港線 杜せきの下駅徒歩8分)



**入場無料**

託児有(申込制)

090-7328-8102 (若生)

講師：あなたと健康主幹・自然食・自然療法研究家

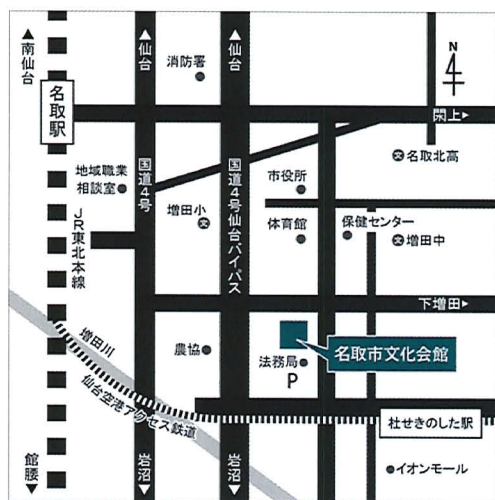
**東城 百合子**

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。昭和48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

講師：あなたと健康社 代表取締役社長

**五来 純**

昭和31年東城先生の長男として東京に生まれる。成蹊大学経済学部卒業。自然食メーカーに6年間勤務したのち「あなたと健康社」に入社。自然食による心身の健康を広めるため講演、カウンセリングなどを行っている。著書『あなたにもできる食育』『自然の力とともに生きる』等



主催：宮城根っこの会 (自然食料理教室・自然療法研究会)

問合先：高橋和代 (Tel.090-6681-5351・fax022-382-3622)・若生裕子 (090-7328-8102)

後援：名取市・名取市教育委員会・宮城県教育委員会・ 河北新報社 仙台放送局