

# 強い心と身体を作る 食講座

自然栽培  
実践指導士  
資格取得

- ・リスクのある食品とは
- ・家の食事で「治癒力」を高める
- ・教育はまず食から
- ・強い心と体を作る健康法



第一回：安心・安全な食品の選び方／講師：杉本哲也

前期：7月22日・後期：12月22日

- ・添加物、農薬、遺伝子組み換えのリスクを知る
- ・基礎調味料や食品の選び方

第二回：食事と教育について／講師：中村俊一

前期：8月19日・後期：1月予定

- ・自然栽培の本質に学ぶ「子育て」の在り方
- ・根っこが強いとピンチに強い！

第三回：食養生とお手当／講師：三浦直樹

前期：9月15日・後期：2月予定

- ・学力、体力、治癒力を高める食事とは
- ・食材を使ったお手当法等

第四回：食と足もみで家族の健康を／講師：木下友子

前期：10月14日・後期：3月21日

- ・栄養を体に巡らせ、添加物等しっかり出すには
- ・思春期の心と体のバランスを整える対人足もみ法

お申し込みの詳細は裏面にございます

- 会場：清風学園内 ※使用教室は追ってご案内します
- 開催時間 16時～17時半
- 価格： 清風学園の保護者様は無料です。

## 「食」講座開催あたって

- お子様の健康なところと身体をつくる
- ご家庭での食育サポート
- 「食」から世界の動きが見える

農薬・化学肥料・除草剤・堆肥を使わず育てる

「自然栽培」という栽培法をご存知でしょうか。映画「奇跡のりんご」でも知られる木村秋則さんという方が提唱された、この「木村式自然栽培」を広めるため、私たちはこれまでに様々な活動を続けてまいりました。

成長期のお子様のいるご家庭をはじめ、幅広い世代の方に「自然栽培」を知っていただくことによって、「食とは何か、命とは何か、どうすれば安心して安全な食べ物を共有していけるのか」について、私たちは共に考える機会を持ちたいと考えております。

今回の「食講座」開催にあたりましては、食や教育のエキスパートである方々に多大なご協力を頂くことができました。まずは大切な家族から、始めてみませんか。安心して美味しい食生活を、心と体を育てる健康法についての学びを。