

まちの先生講座 講座企画書

講師名 矢口 洋子

講師紹介（自己紹介）

自身と家族の病気をインドで学んだ玄米菜食で改善した経験で、
現在自宅で料理教室を開催。



講座名 インドに学ぶ、心と体に優しい玄米菜食セルフケア

PRポイント

体はこの世を渡る舟、大切にしましょう。体は食べ物でできています。どんな食べ物をどんなふうに食べるかで体は変わります。食物は心を、心は思いを、思いは行為を、行為は健康を定めます。

講座内容

【1コマ目】

自身の膠原病、娘のアトピー、主人の肥満、高血圧、大腸癌の克服体験談と自然療法について。

【2コマ目】

玄米菜食料理実習。

【3コマ目】

インドで学んだ人間的価値、そもそも人間て何？について、私なりの見解。

受講者に持参してもらう物

布巾1枚、エプロン、三角巾、筆記用具

使用教材

食医石塚左玄の食べもの健康法。自然医食のすすめ 森下敬一著。食物と健康と霊性 小窪正樹著。家庭でできる自然療法 東城百合子著。葬られた「第二のマクガバン報告」 T・コリン・キャンベル著。