

【食と健康】あなたも感動ある輝かしい人生を！



(佐藤賢太郎)



(玄米菜食料理の一例)



(佐藤マキ子)

私たち夫婦は、生死を分けるガンを体験しました。今、健康で生かされていることに感謝しています。以来、新潟県の阿賀町豊実で無農薬の米と野菜づくりに励み、玄米菜食中心の生活をしています。

その結果、以前にもまして心身ともに冴えております。「アートと生活」をテーマとしたコスモ夢舞台の仲間との活動にもふれながら、喜びの日々のすべてをお伝えします。

<講演スケジュール>

第一部 感動ある生き方 コーディネーター/佐藤賢太郎（石彫作家）

- (1)「健康は心と食にあり」佐藤賢太郎と佐藤マキ子
- (2)「コスモ夢舞台の活動を語る」会員有志
- (3)「夢のある生き方」佐藤賢太郎

第二部 食は命、健康料理 講師/佐藤マキ子（栄養士）

調理は、まず感謝の言葉から。玄米菜食は最高の健康食。日々研鑽した料理の実践を皆様にお伝えし、試食していただきます。

●日時 平成27年6月7日（日） 開場9：30

第一部 10：00～12：00

第二部 13：00～15：00

●会場 さいたま市浦和パルコ10階

第一部 多目的ホール

第二部 第13集会室

●入場料 1,500円（一部のみの方は500円）

●定員 第一部 150名、第二部 30名（先着順。第二部は、第一部参加者優先で定員になり次第、締め切りとさせていただきます）

●応募先 講演会事務局（TEL&FAX 0254-96-2003）

●主催 NPO 法人コスモ夢舞台（実行委員長 大塚秀夫）