

～小食・不食・快食の時代へ～

「食のとりわれ」から 自由になる方法

前回の鳴海 周平さんのまほろば講座「1 分間健康法」は大変に人気の講座でした。

さて今回は、また話題を呼びそうな「[小食・不食・快食]の時代へ - 「食のとりわれ」から自由になる方法」。新刊も発売されて、俳優・榎木孝明氏の不食実験などで、最近注目が集まる「不食」、「小食」のお話会です。

【食べない幸せ】とは？【食のとりわれ】から自由になるってことは？ どうしても食べたいものは食べてしまう現代人、これは関心のある方も多いと思います。

鳴海さんのお話を是非伺ってみましょう。

●日 時：**10 月 22 日 (木)**

PM2:00～4:00

●場 所：まほろば本店 2F
札幌市西区西野 5 条 3 丁目

●参加費：500 円

●定 員：40 名

●お申込み：665-6624 (まほろば本店・要予約)

※駐車場スペースが少ないので、講習会参加の方は公共の交通機関をご利用ください。(お車の方は、臨時駐車場をご利用ください) ●公共交通機：地下鉄東西線「発寒南」駅下車→JRバス(41番)「平和の滝入口」行き、又(42番)「五天山公園」、「福井えん堤前」行きのバスに乗り、3つ目のバス停「手稲東小学校」下車→バス進行方向に徒歩2分)



●まほろばにて販売中!!

896 円 (税込み)

