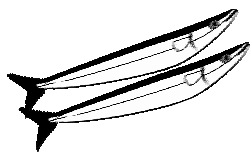


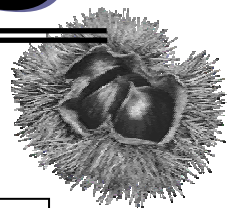
講演会



健康は食と生活から



— 自然の恵みを頂く —



世の中には“あれが良い”“これが良い”という健康情報があふれ、私達は
その情報に振りまわされがちです。健康になりたいのに本当の健康作りか
ら遠のいていき、目の前の自然の恵みにも気がつかなくなっています。
毎日の食生活をどう正していったらよいのでしょうか、そしてどの様に毎
日の生活を送ればよいのでしょうか？

月刊「あなたと健康」主幹、自然食・自然療法研究家

講師：東城 百合子

入場
無料

プロフィール：

大正 14 年岩手県に生まれる。

日本の栄養学の草分け佐伯博士に師事し、栄養士となる。

昭和 24 年重症の肺結核を患うが、玄米食と自然療法で自らの病を克服。

以来、食生活を通して命の尊さ、自然に帰る健康運動に力を注いでいる。

昭和 48 年月刊誌「あなたと健康」を創刊。著書「家庭できる自然療法」

は書店に出さず、宣伝、広告もしないが 90 万部のベストセラーになって
いる。「食生活が人生を変える」「家庭の味手作り食品」他多数。

日時： 2010 年 10 月 30 日（土）

13：30～15：30 （開場 12：30）

場所： 所沢市松井公民館ホール

定員 250 名 電話 04-2994-1222

主催： ① 自然に学ぶ会（食と生活）

後援： 所沢市教育委員会

展示コーナー：

自然食献立、野草 等

東城先生 著書

公共交通機関をご利用ください。

所沢駅東口(5分)より清瀬駅北口行き又は志木駅南口行き
バス「西武秋津団地」下車 目前

清瀬駅北口(12分)、志木駅南口(37分) 東所沢駅(7分)
から所沢駅東口行きバス「西武秋津団地」下車 目前

()内は各バス停より「西武秋津団地」までのバスの標準所要時間
です。道路混雑等の為、上記以上に時間を要する場合があります。

お問い合わせ：田沢 まさこ 電話 04-2942-2506