

「食べちゃダメ」から

「何を食べても大丈夫な体」へ

マクロビオティック初心者向けワークショップ

(マクロビオティック=食を通して体を整える考え方)



こんなお悩み、ありませんか？

今の体の声に気づき、
次の季節をラクに迎える整えの知恵

その時期に一番輝く「旬の野菜」には、今の不調をやわらげ、次の季節を健やかに過ごすための力が宿っています。

「今」の身体のサインに気付けるようになると、少し先の自分をもっと楽になる。

季節の移ろいに振り回されない、がんばらなくてもいい、心地よい身体との向き合い方を、一緒に体感してみませんか？

こんな方におすすめ

- ✓ 病院に行くほどではないけれど、何となく調子が悪い
- ✓ 食事に気をつけたい気持ちはあるけど、制限はしたくない
- ✓ 「これは体にいい・悪い」といった情報に疲れてしまった

「何となく不調」は、

もう卒業。

5 / 18 月

6 / 15 月

7 / 13 月

各回 10:00~

少人数制

個別チェック付き

会場

京都府男女共同参画センター
らら京都
交流コーナー (窓側)
京都テルサ内 東館 2F

お申込・お問合せはお気軽に

お申込
受付中!



- 所要時間：70~80分 (※人数等により異なります)
- 持ち物：筆記用具
- 参加費：2000円 (税込・当日現金支払)
- 定員：各回 4名 (少人数・個別チェック付)

※内容についての詳細は、チラシ裏面をご覧ください。

マクロビが初めての方でも、特別な知識は必要ありません。

いつもの食事に、ほんの少しの工夫を。

マクロビオティックの視点から、無理なく体を整えるヒントをお伝えします。

ワークショップの内容

● マクロビって何？

食事を手がかりに、体や暮らしを見つめ直す視点をご紹介します。



マクロビの考え方の
土台に触れられます。

● 親指グーパーチェック

指先のサインを手がかりに、今の自分の状態を知ることから始めます。



体調を感覚でつかめる
ようになります。

● 心地よく体を整える

疲れや重さがたまる前に、体のサインに気付く！
旬の野菜の力で、毎日を軽やかに過ごす体へ。



疲れをため込まない体
に一步近づきます。

● 自分を整える、台所の知恵

季節の変わり目にも揺らぎにくい“食べ方と調理のバランス”
を知り、食べた後から体がスッと楽になる「心地よい土台」を
育みます。



毎日の食卓で迷わない！
選び方と調理方法の
“軸”が見えてくる。

季節ごとの「整え」シート プレゼント

季節を迎える前に知っておきたい、少し先取りのテーマをお届けします。

5月：梅雨の整え

湿気に負けない、体の中からスッキリ軽くなる食卓

6・7月：夏の養生

暑さを心地よく逃がし、元気をチャージする夏野菜の知恵

8・9月：秋への準備

夏の疲れを癒やし、内側から潤う「乾燥に負けない」食の備え



完璧じゃなくて大丈夫。
続けられる心地よさを大事にしています。



主催 ● ハートサロン ビオラ

講師：伊藤 由美

数秘&カラー®上級プレゼンター
マクロビオティック講師

Heart salon  ビオラ

数秘&カラー®セラピー & 資格講座 in 京都

共催：京都府男女共同参画センター らら京都

さらに深く学べる
講座も開講中！

最新情報は
Instagram

ホームページ

