

ポップスの女王・マドンナー家の元プライベートシェフ

# にしむら 西邨マユミ先生 講演会&クッキングセミナー

2010年度春季 食を通した健康講座のご案内です。

明るく太陽のような西邨先生は、無理をせずに心身の健康をめざす「プチマクロ」を提唱、今回キューバより招かれマクロビオティックを指導された時のホットなお話や映像もご紹介いたします。皆さまお誘い合わせのうえ、ご参加お待ちしております。また当日は西邨先生の書籍販売もいたします。この機会にぜひどうぞ!!

### 【講師プロフィール】

西邨マユミ(にしむら まゆみ) 体質改善プロデューサー

愛知県篠島生まれ。

1982年に渡米し、マクロビオティックの世界的リーダー久司道夫氏の元で学ぶ。

1983年よりクシンスティテュートベケット校の設立に参加、開校後、同校の料理講師および料理主任に就任し、同時にガン患者への料理指導を行う。

2001年、マドンナー家のプライベートシェフとして、ロンドン、ロサンゼルス、ニューヨークを中心に活動。マドンナの長男の離乳食をマクロビオティックにし、アトピーも短期間で改善させる。

2005年『小さなキッチン大きな宇宙』(カナリア書房)を出版。

2007年『MAYUMIの世界一の美肌レシピ』(主婦と生活社)を出版。

2008年『Happy・プチマクロ』(講談社)を出版。本格的に拠点を日本に移し幅広く活動中。



皆さん、こんにちは。

サブライス

私の料理は嬉しい驚きでいっぱい!

パワーを生み、美容によく、しかも手早い料理、

サブライス

作ればその簡単さに驚きです!

あなたも「プチマクロ」

始めませんか?

\*参加ご希望の方は、下記出欠を○で囲んでください。

米子 [5/2(日)]	<b>【講演会】</b> 10:00~12:00 / 米子駅前コンベンションセンター *参加費 / 一般:2,000円・高校生:1,000円・中学生以下:無料	出 ・ 欠
	<b>【クッキングセミナー】</b> 13:30~16:00 / スパイラル米子スクール *先着25名様 ※クッキングセミナー参加費は別途必要です。金額等はお問い合わせください。	出 ・ 欠
松江 [5/3(月・祝)]	<b>【講演会】</b> 10:00~12:00 / スティックビル5F交流ホール *参加費 / 一般:2,000円・高校生:1,000円・中学生以下:無料	出 ・ 欠
	<b>【クッキングセミナー】</b> 13:30~16:00 / スパイラル松江スクール *先着25名様 ※クッキングセミナー参加費は別途必要です。金額等はお問い合わせください。	出 ・ 欠

★クッキングセミナーでは、忙しい方や料理に不慣れな方も気軽に美味しく作れるレシピをマユミ先生と一緒に実習し、後、交流試食会を行います。

**【参加申し込み書】 FAX送信先.0852-32-5251** (24時間受付) ●申し込み〆切 / H22年4月25日

(フリガナ)

氏名

職業 ( ) 年齢 ( ) 歳

(フリガナ) 〒( )-( )

住所

TEL ( ) -

FAX ( ) -

携帯 ( ) -

E-mail

\*マクロビオティックの講演会について 初めて参加 ・ ( ) 回目

\*日々の糧さんマクロビオティックランチ弁当 注文する ・ しない  
(950円 / 各日限定50食)

【お申し込み方法】上記申込書をご記入のうえ、FAXにてお申し込みください。お弁当ご希望の方は参加費とともに下記のいずれかの口座にお振込いただき、ご入金をもって正式受付となります。

◎お振り込み先 / ナチュラルライフネットワーク スパイラル  
山陰合同銀行 松江駅前支店(普通)3678617  
鳥取銀行 松江北支店(普通)0034113

※お申し込み書にご記入いただいた個人情報は、お申し込み後のご連絡やご案内等、本事業のためにのみ利用させていただきます。それ以外の目的に使用することはありません。

**\*お電話でのお申し込み・お問い合わせ\***

《お気軽にお問い合わせください》

**TEL.0859-24-3833 または090-8713-7126**

ナチュラルライフネットワーク スパイラル米子 [自然食品と本の店]

Macrobiotic Academy Spiral マクロビオティック アカデミー スパイラル [米子校・松江校]

\*ホームページ リニューアルしています\* <http://spiral-ma.com>

◎後援 / 松江市・松江市教育委員会・島根日日新聞社・財団法人 人間自然科学研究所・真理渡部歯科クリニック