

# 食生活が人生を変える

—生きることは食べること、食べることは生きること—

ご飯・みそ汁・漬物という基本的な食事の中に、実は伝統的なほんものの知恵が光っています。心の乱れは食の乱れと言われます。“健康づくりは家庭から”をモットーに、五十年余り実践活動をしてこられた東城先生のご講話から、毎日の生活のあり方や食べ方を一緒に学びたいと思います。ご来場を心よりお待ちしております。

平成27年 **6月7日** (日)

10:00~12:30 (開場9:30)

**名取市文化会館 中ホール**

名取市増田字柳田520番地 022-384-3900  
名取市役所そば (JR仙台空港線 杜せきの下駅徒歩8分)



**入場無料**

託児有 (申込制)  
090-7328-8102 (若生)

講師：あなたと健康主幹  
自然食・自然療法研究家

**東城 百合子**

講師：あなたと健康社  
代表取締役社長

**五来 純**



主催：宮城根っこの会 (自然食料理教室・自然療法研究会)

問合先：高橋和代 (Tel.090-6681-5351・fax022-382-3622)・若生裕子 (090-7328-8102)

後援：名取市・名取市教育委員会・宮城県教育委員会・

