



八寿恵荘  
健康セミナー  
第5弾

# 体にやさしい

2018.2.17 (土) -18 (日) 1泊2日プラン@八寿恵荘

# 選び方講座 (全4回)



日本オーガニックライフ協会理事  
服部真緒先生

モノや情報が溢れる現代で、一体何を信じ、何を食べたら良いのか、自分には何が合うのか... 分からなくなっている人は少なくありません。こんな時代だからこそ、偏った情報を見て振り回されるのではなく、わたしたちひとりひとりが実際に考え、食材やコスメ、肌着などを選択することができる「ちから」を持つことが必要です。自分や家族の体にやさしいものを自分で選べるように、一生使える知恵、オーガニックの選び方を一緒に学んでみませんか？

## ●スケジュール

### ◎2月17日 (土)

- 12:30 JR明科駅 (無料送迎車あり)
- 13:00 八寿恵荘着 (自家用車の方)
- 13:30 講座スタート
- 15:30 講座終了
- 16:00 周辺散策ツアー (かんじき体験)
- 18:00 ご夕食

### ◎2月18日 (日)

- 8:00 ご朝食
- 9:00 カミツレエキス工場見学
- 10:00 ツアー終了
- 10:30 送迎出発 (JR明科駅へ)

## ●参加費

18,360円 (税込)

- ご宿泊1泊2食分とイベント参加費込み
- 現地までの交通費は自費となります。

## ●講師プロフィール

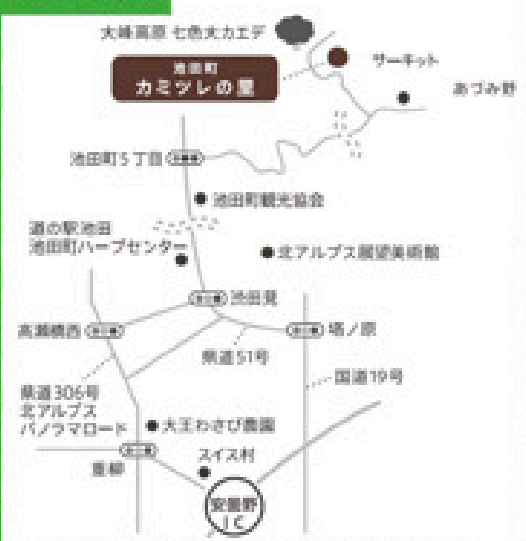
### 服部真緒さん 日本オーガニックライフ協会理事

肌荒れ、湿疹、アトピー性皮膚炎を食のみで治した経験から、食の大切さと、自分と大切な人の体を守るための知恵を伝えていきたいと決意し、9年間勤めた金融機関を退社。現在は、「体の中から綺麗になれる」をコンセプトに、マクロビオティック、陰陽五行、アロマなどの知見や資格、実体験を活かし、誰でも気軽に始められるオーガニックなライフスタイルを提案している。飲食店のメニュー監修や白い砂糖を使わないヘルシースイーツレシピ提供、商品プロデュース、グランピングのコーディネート、フードセラピスト講座なども行っている。

## ●申込・問合せ先

八寿恵荘 (やすえそう)  
長野県北安曇郡池田町広津4098  
TEL 0261-62-9119 Email info@yasuesou.com

## ●アクセス



安曇野ICより量利右折、アルプスパノラマロード  
高瀬橋右折、法田見左折、県道大町明科線  
池田5丁目右折。  
■当館の専用駐車場がございます。  
■車椅子ご利用の方はお申し付けください。  
ご来館時に担当がご案内いたします。