

北海道でデトックスしませんか？

酵素ファスティング 健康合宿 in 洞爺

酵素断食は、玄米発酵食品、健康茶などを取りながら行いますので手軽にチャレンジできます。
経験豊かな指導員の下、リフレッシュしましょう！

■講座中に受けられるプログラムについて

ウォーキング、読書など、ゆったりと過ごすこともできますが、希望者は以下のプログラムを受けられます。

- ・ 講演「鍼灸師が語る 東洋医学と食養生」
- ・ 講演「笑って学ぶ 玄米自然食の健康パワー」
- ・ 膝 腰 肩をいやす 中国医療保健体操教室（練功十八法）
- ・ 心を落ち着かせる 呼吸法教室（正心調息法）
- ・ 各種物理療法を無料で受けられます（遠赤外線サウナ、西式健康器、磁気治療器など）
- ・ 管理栄養士による 個別栄養カウンセリング
- ・ 筑波大学名誉教授宗像恒次先生の開発した心理療法（SAT 療法）講座、個別の心理カウンセリング
- ・ 真野わか先生（養腸家・腸セラピスト）による特別講演、個別の腸もみ療法

※個別対応の詳細は裏面をご参照ください

= 実施要綱 =

1. コース … 下記のいずれかのコースをお選びください。

- ① 7泊8日 玄米酵素コース … 朝昼晩に玄米酵素、ビタミンC、青汁、薬草茶などを取ります。
- ② 7泊8日 少食コース … 夕食に玄米ご飯と味噌汁を取ります。（途中変更も可能です。）
- ③ 3泊4日 短期コース … 期間を短くしたお手軽コースです。

2. と き …7月22日(土)～7月29日(土)【7泊8日】 ※3泊4日コースは7月22日(土)～7月25日(火)

◆インストラクター紹介(西川が前半を担当、井上が後半を担当、山口が全日程滞在します)

〈管理栄養士・健康心理療法士 西川範彦〉

大阪府立看護大学医療技術短期大学部臨床栄養学科卒。
管理栄養士として、11年間の人工透析クリニック、
がん診療拠点病院勤務を経験。筑波大学宗像恒次
名誉教授に師事しSAT療法（心理療法）を修得。
全国で9名しかいないヘルスカウンセリング学会公認
健康心理療法士資格も所有。（株玄米酵素大阪営業所勤務。



〈鍼灸師 井上明〉

東京教育大学（現筑波大学）体育学部健康教育科卒、
元伊豆みどり会保養所所長。食・動・心の調和
を唱えた馬淵通夫医師のもとで約20年間、食事
指導・断食指導・生活指導・物理療法・練功十八
法を行う。（株玄米酵素大阪営業所勤務。日本総合
医学会理事、日本型食育推進委員会委員長



〈獣医師 山口結子〉

北里大学獣医畜産学部・獣医学科卒業
都内動物病院に臨床獣医師として12年間勤務。
獣医師としての仕事を通じ、人と動物の健康と
幸せを守るためには食が大切であると痛感し、
食事道の伝道師として講座を行っている。
株玄米酵素東京支社勤務。



特別講師 (7/23～7/25)

〈養腸家、セラピスト 真野 わか (Waka Mano) 先生〉

東京都出身。乳児の頃からの便秘や虚弱体質を自ら克服した経験と、カラダの声を聞くセラピスト、腸を扱わせたら右に出るものはいないと言われる手技で、溜めないカラダ、ココロ、内側(腸)から健やかに美しくする施術を提供する。下剤や腸内洗浄に頼らずに便秘が解消するほか、会うだけでカラダもココロも元気になると評判を呼び、予約が後を絶たない。施術提供のほか、スクール講師、自分で腸をもむことのできる腸マッサージや腸の健康を保つ講演など、養腸の普及に努める。



3. ところ … 北海道洞爺湖町・洞爺健康館

ご希望の方は、下記の通り札幌または千歳空港～洞爺健康館を、無料で送迎いたします。

無料送迎バス	コース	行き（集合時間）	帰り（解散時間）
①新千歳空港から利用する	7泊8日	7月22日・13:30 新千歳空港	7月29日・11:30 新千歳空港
	3泊4日	7月22日・13:30 新千歳空港	7月25日・15:30 新千歳空港
②札幌（本社前）から利用する	7泊8日	7月22日・12:30 本社前	7月29日・12:30 本社前
	3泊4日	7月22日・12:30 本社前	7月25日・16:30 本社前

（洞爺健康館は道南バス「洞爺水の駅」より徒歩15分です。）

☆道南バス「札幌駅前」から「洞爺水の駅」まで約2時間20分かかります。

4. 定員 … 20名（定員になり次第、締め切ります。）

最終の申込締め切りは7月1日（土）です。

部屋割りは当方でさせていただきます。部屋数の関係で相部屋（1部屋3～4名）となりますので、予めご了承下さい。

5. 費用

		優待料金 ※優待は重複して受けることはできません。			
コース	基本料金	食と健康財団会員	同居家族で参加の場合	食アドバイザー	
				上級	認定講師
7泊8日	50,000円	45,000円 基本料金から5,000円引	45,000円 2名とも基本料金から5,000円引	45,000円 基本料金の5,000円引	45,000円 基本料金の5,000円引
3泊4日	30,000円	25,000円 基本料金から5,000円引	25,000円 2名とも基本料金から5,000円引	25,000円 基本料金の5,000円引	25,000円 基本料金の5,000円引

●腸もみ療法(担当:真野わか先生)を受ける場合は、上記の該当金額にプラス4000円25分程度(限定8名まで)

SAT療法(心理療法)カウンセリング(担当:西川範彦)

を受ける場合は、上記の該当金額にプラス10,000円

※SAT療法は筑波大学名誉教授宗像恒次先生が開発された日本独自の心理療法です。

人間関係や仕事等のストレスでお悩みの方はご相談ください。所要時間:2～3時間/回(限定2名)

※航空運賃など交通費は各自負担です。

6. その他 … 温泉は朝から晩まで入れます。(一部、清掃時間を除く)

体調の悪い方は参加できない場合がございます。事前に電話でご相談下さい。

通院中、服薬中の方は医師の了解を得てからご参加下さい。

問診票&誓約書の提出(期限:7月7日まで)は必須とさせていただきます。

7. お申込先 … 本社 担当・遠藤(電話 011-736-2345)までお申し込み下さい。

講座内容についてのお問い合わせは

東京支社、山口結子(電話 03-5625-2345)まで。

※ホームページでも健康合宿の様子がご覧いただけます。

玄米酵素断食

レポート

検索

主催 株式会社 玄米酵素

本社 〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目1-1 Tel 011-736-2345 Fax 011-736-2347