

# 足育＋食育 オープンセミナー

主催：ジュウメイメソッド 代表 木村朱美

協賛：なごみコーポレーション 代表 滝野 清

## 足育とは

私達は二足歩行で生活していますので、上半身を支えるために下半身の動きがとても重要となります。その下半身で一番大事なのは足元、そして足の裏となります。大地に自分の足がピタリと吸いつき、しっかりと立つ体制が出来ると身体は自然と解放され、本来の姿勢に戻るのです。この価値を自らが創り出す素晴らしいワークを考案しました。コツをつかめばとても簡単に継続性のある楽しいワークショップです。

## 食育とは

私達の細胞に必要で、ベストな栄養素を送り込めば、細胞は生き生きと活発になり、病気にはなりません。いろんな栄養学や食事法がこのことを伝えていますが、今回皆様にお伝えするのは「酵素栄養学」です。今、アメリカでは「酵素」を一つの栄養素としてとらえ、「酵素」の研究がどんどん進んでいます。この「酵素」をうまく活かすための、ビタミンやミネラル、ファイトケミカルなど不足している栄養素を上手に摂ること、そして三大栄養素の消化をいかにスムーズに行うかというテーマで講義を行い、実践していただくための食事法やおいしい料理をお伝えいたします。この外からのアプローチ（足育）で体の土台を創り、中からのアプローチ（食育）で細胞を活性化させれば本当に早く、スムーズに健康体になれるのです。この方法をお伝えするワークショップです。

## オープンセミナー日程 （オープンセミナーとは正式なプログラムの体験会です）

日時 10月25日(土) 10:30～14:30

場所 高井戸地域区民センター 第一部(10:30～13:00):調理室 第二部(13:00～14:30):第八集会室  
杉並区高井戸東 3-7-5 TEL03-3333-5399

(京王井の頭線「高井戸駅」徒歩3分)

### 内容 第一部 (調理室)

- ① ワークショップの目的と効果性
- ② 食育「酵素栄養学」ミニ講座
- ③ 昼食 酵素食ランチ

### 第二部 (第八集会室)

- ④ 足育・ジュウメイメソッドとは
- ⑤ 足育のデモンストレーション
- ⑥ 以降のプログラム説明

定員 20名

参加費 2000円 (酵素食ランチ付き)

お申込 参加申込書にご記入の上 FAX をしてください。

又はE:mailにてご連絡ください。

ジュウメイメソッド お問い合わせから

<http://zhumei-m.com/postmail/postmail.html>

### 講師プロフィール

ジュウメイメソッド 代表 木村朱美



1986～1991年、フランスアリアドネダンスカンパニーでのダンスアー参加、以後ソロダンス活動。

2000年、北京体育大学太極拳班に3年間留学。ディプロマ取得。

2011年、オリジナルボディワークメソッド「ジュウメイメソッド」考案。

2014年、中国湖北省武当道教功夫学院にて八卦掌・太極拳ディプロマ取得。第17代武当拳伝道師揚群力に弟子入り。

(有)なごみコーポレーション 代表 滝野清



健康な体は食事から！をテーマに酵素栄養学を伝導

・酵素栄養学基礎講座認定講師(NPO 法人鶴見酵素栄養学協会)

・米国 NTI 認定栄養コンサルタント(ホリスティック・カレッジ・オブ・ジャパン)

・健康・食育シニアマスター(文部科学省認可(財)日本余暇文化振興会)

・NLP プラクティショナー(米国 NLP 協会認定)