# 46年続く料理教室の同窓会による講演会-なぜならそれで人生変わったから

2019年11月6日（水）

報道関係各位

食べものでつくられる私たちの心と身体。だから食生活を変えることで人生をも変えることができる。自らの体験から、食生活を通して命の尊さ、自然に添った生き方の大切さを伝え続ける料理教室主幹の東城百合子は、94歳を迎えた今も尚、料理教室に立ち、執筆活動を続け、自然に帰る健康運動に邁進。そこでの学びにより、人生をも変えた恩恵を、より多くの方へ分かち合いたいと、料理教室同窓生でお金も知恵も労力も出し合って行う講演会、1,000人規模の会場で入場無料で行います。

■ 特別講演会「食生活が人生を変える」概要

開催日 令和元年11月16日（土）
時 間 12:30-16:00（開場：12:00）
会 場 帝京平成大学 沖永記念ホール
JR池袋駅東口より徒歩12分
東京都豊島区東池袋２丁目５１　４

定 員 1,000名
参加費 無料
申込み 不要 直接会場にお越しください

■プログラム

第一部 基調講演 健康に生きるための食生活
講 師 五来 純 （あなたと健康社 代表取締役）

第二部 体験者座談会 私の人生を変えたきっかけ
進 行 東城 百合子（あなたと健康 主幹、自然食・自然療法研究家）

■このような方に何かヒントになるかもしれません

1：身体、心の不調を抱え、健康を取り戻したい方
2：日本古来より培われてきた自然に学ぶ食事、生活を、子供たちへ伝えたい方
3：家庭でできる生活の知恵としての手当を学びたい方

■内 容

あなたと健康料理教室で、私たちは日々いただく食べものが、命を支える大切な源であり、自然に沿った食生活や生き方が、健全な身体や心を育んでくれることを学びました。そして、その実践により、病気や人間関係など様々な問題が改善し、人生を変えていくことができることも知りました。

この学び、喜びを皆様にお分けしたいと、お金、知恵、労力を出し合い開催する講演会は15回目となり、より多くの方へお伝えしたい想いから、入場料無料で行います。

第一部の基調講演では、あなたと健康社代表取締役
五来純社長より、自然食／自然療法の素晴らしさ、そして、食生活により健全な身体や心が育まれることをお話しいただきます。

第二部では、料理教室の学びにより、人生を変え、幸せな人生を歩んでいる同窓生の体験者座談会を、東城百合子の進行により行います。

話す体験者は、来場者より東城百合子が当日指名する予定です。

また、末期がんながらも自然療法を続けながら料理教室講師を務め30年、今なお元気に活躍中の米澤佐枝子講師も登壇します。

※プログラムや講演者は、やむを得ず変更となる場合がございます。予めご了承ください。

■あなたと健康料理教室同窓会について

食べものから”いのち”を学び、料理を通して生活道を学ぶ料理教室の同窓会。
卒業後も学びを深めるため、様々な活動を行っています。

名称：あなたと健康料理教室同窓会
代表：会長 佐々木和平
所在地：〒157-0066 東京都世田谷区成城2-35-13（あなたと健康社）
設立：1983年4月1日

■東城百合子プロフィール

大正14年 岩手県に生まれる
「あなたと健康」主幹、自然食・自然療法研究家、栄養士

健康料理教室、栄養相談指導、執筆活動、講演活動など、食生活を通して命の尊さ、自然の力に学ぶ健康運動に94歳になる今もなお、力を注ぎ、1978年発刊の著書「家庭でできる自然療法」は現在も版を重ねている。

■本件に関するお問い合わせ先

あなたと健康料理教室同窓会特別講演会実行委員
担当：春木 E-Mail：ankhrk891@gmail.com

---

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com