

富士山静養園×日本食事療法士協会特別企画

# はじめての食養生

2018年5月24日（木）～27日（日）

## 富士山の麓で体験する食養生入門

病気にならない心と身体をつくるにはどうしたらいいでしょうか。さまざまな健康法が流行っては廃れていきますが、日本人の身体と日本の気候風土にあった伝統的な養生方法があります。

富士山の麓の2万坪の自然林の中にある富士山静養園で、日本古来の食養生生活を体験する企画です。はじめての方でも、4日間の体験を通じて必ず心と身体の変化を体感できるはずです。不調の改善はもちろん、健康維持のための食養生の叢智を体得しましょう。

### ■開催概要

開催日：2018年5月24日（木）～27日（日）3泊4日 ※1泊2日の短期コースのご用意もあります

会場：富士山静養園（〒418-0108 静岡県富士宮市猪之頭2582）

主催：日本食事療法士協会 <http://shokuyo.jp/coordinator/>

会場：富士山静養園 〒418-0108 静岡県富士宮市猪之頭2582

参加費：ベーシックコース 88,000円（消費税別）受講料・宿泊費3泊/夕朝養生食付

プチ体験コース 35,000円（消費税別）受講料・宿泊費1泊/夕朝養生食付

※お1人でご参加の場合は相部屋をお願いします。1人部屋をご希望の場合は追加料金がかかります（プラス3,000円/1泊）

オプション：食養生ジュニアコーディネーター認定試験 10,800円

個別診断 20,000円（プチ体験コースでご参加の方で食養生コーディネーター及び診断治療をご希望の場合）

※ベーシックコースには含まれています。

お申込み： [info@shokuyo.jp](mailto:info@shokuyo.jp)

お名前、性別、ご連絡先（携帯電話&メールアドレス）、ご希望コースをご記入の上お申し込みください

## ■内容

### ベーシックコース

富士山静養園の周辺の豊かな自然環境の中で、規則正しい生活と食養生を実践するコースです。心身から発せられるサインに五感を傾け、身体の内側から美しく健康になるための体質改善を目指します。本来の自分と向き合って体質を根本から変えたい方におすすめしています。食養生の基礎を学べる資格取得も可能です。

- ◆滞在期間：3泊4日
- ◆食事：朝食3回、夕食3回（アルコール類等のお飲み物は含まれません）※食養生中は1日2食で過ごしていただきます。
- ◆良道絡体質チェック&健康度チェックテスト
- ◆咀嚼ワークショップ
- ◆セルフケア・ワークショップ
- ◆食養生基礎講座（食養生ジュニアコーディネーター受験資格が得られます。資格認定試験は別料金）
- ◆食養生コーディネート（個別診断による生活習慣カウンセリング&治療）
- ◆その他アクティビティ（朝散歩、太陽食&呼吸法体験、等）

### プチ体験コース

日本古来の食養生（食と健康の叡智）を、まずは身体で感じてみるためのプチ体験コースです。心身の不調を感じている方、自分に合った健康法をお探しの方におすすめです。

- ◆滞在期間：1泊2日
- ◆食事：朝食1回、夕食1回（アルコール類等のお飲み物は含まれません）※食養生中は1日2食で過ごしていただきます。
- ◆咀嚼ワークショップ
- ◆セルフケア・ワークショップ
- ◆その他アクティビティ（朝散歩、太陽食&呼吸法体験、等）

### 【スケジュール一例】

	1日目	2日目	3日目	4日目
6:30		起床	起床	起床
7:00		太陽食	太陽食	太陽食
7:30		散歩・空気食他	散歩・空気食他	散歩・空気食他
10:00		食事	食事	食事
12:30		食養生講義	食養生講義	計測・個別診断
13:30	チェックイン・問診			チェックアウト
14:30	食養生講義	食養生講義	食養生講義	
17:00	咀嚼WS&食事	食事	食事	
20:30	セルフケアWS	WS	WS	
21:30	温泉	計測	計測	
22:30	就寝	就寝	就寝	

## ■講師



### 辻野将之（つじのまさゆき）

食事療法士、鍼師、灸師、あんまマッサージ指圧師、柔道整復師

食養生歴22年、食養生実践ナビゲーターとしても10年以上の実績を持つ2007年から始まった「星のや軽井沢」の森林養生ではその体質改善やダイエット効果が数多くのメディアに取り上げられた宿泊型治療院の先駆者。2009年より、日本食事療法士協会にて食養生の啓蒙活動開始。食養生コーディネーター養成講座の講師を務める。その他、社会人陸上部の食事指導やヨガと食養生のコラボ講座（スタジオ・ヨギー内）、各種講演、ワークショップ、食養生イベント企画等にて活動。

著書に、『からだどころを整える食養生』（技術評論社）、『お米を食べるだけでこんなにやせた』（講談社）、監修に『週末お米ダイエット』（マガジンハウス）がある。