

第 175 回

12 月度研修〔健康学園コース〕開催

立教 100 年に向けて意識を高め、
更なる健康な身体づくりを目指します。

令和 8 年 12 月 5 日（土）[10:00～]

会 場：御霊地・解脱研修センター



今回の健康学園は、解脱有食法コースのみ！

食によって生かされている生命の大切さを学び、
健全な心身作りを目指します。

研修費：6,000 円

申込締切 11月5日(木)

夫婦、親子、友人を誘っての
ご参加をお待ちしています！

もちろん、男性の参加者も大歓迎です♥

【定員30名】

●お問い合わせ先〔解脱会教務部 健康指導係〕
〒160-0007 東京都新宿区荒木町4 解脱会本部内
TEL 03-3353-3667（教務部直通）
048-593-0190（御霊地健康指導室）
FAX 03-3353-3708（教務局共通）

12月度研修【第175回健康学園】日程表

*会場：解脱研修センター

*テキスト：健康指導シート

月/日	時 間	所要	内 容
12/5 (土)	9:30	30	○集合・受付
	10:05~10:15	10	□拝礼行事
	10:15~10:25	10	□開講挨拶
	10:25~10:45	20	◇アイスブレイキング
	10:45~11:05	20	■講義①：解脱有食法について
	11:05~12:20	75	●実習①：お味噌作り
	12:20~13:10	50	○昼 食
	13:10~13:25	15	■講義②：調味料について
	13:25~13:40	15	■講義③：陰陽の法則について
	13:40~14:20	55	●実習②：醤油麴作りと1品おかず作り
	14:20~14:50	15	◇質疑応答
	14:50~15:20	30	◇感想発表
	15:20~15:30	10	□閉講挨拶
	15:30	10	●終礼行事・天茶供養 ○解散・片付け



日本の伝統的な食文化に触れながら、受け継がれてきた家庭の味を一緒に楽しく学びませんか？



※状況によりプログラムに変更がある場合がありますことを予めご了承下さい。
※アンケートは Web 配信にてご回答いただきます。

