

穀菜食暮らし 春合宿・2013年3月29日(金)～31日(日)・

穀菜食を 春の八ヶ岳高原で体感！

穀菜食とは穀類と野菜、海藻、一部の果物を中心とした食生活のことです。
その穀菜食生活を、半世紀以上にわたり実践してこられた一慧先生と
時間を共にして、暮らしのヒントを伝授していただきましょう。
八ヶ岳高原の自然のエキスパートと、自然を満喫しながら体を動かします。
穀菜食だけですごす3日間、体の変化を体感してください！



おおもり・かずえ
大森一慧先生

陰陽の法則に基づくマクロビオティック穀物菜食生活を58年実践。
「体と心のバランスを取り戻す食事と手当て」を一人でも多くの人に知ってもらいたいと東京・荻窪を中心に全国で活動。

*****プログラム概要（合宿予定表をご覧ください）*****

おとなプログラム 大森一慧先生4講座+α・ネイチャークラフト・高原散策 など

子どもプログラム ネイチャークラフト・穀菜食にかかせないおやつとごはん作り・高原散策 など

子どもプログラムは、森の幼稚園主催の方と穀菜食子育て中のお母さん、穀菜食育ちのお兄さんお姉さん達が担当します。

期間中、麦麴作りもいたします。ご希望の方には「麦味噌作りキット」の販売もごさいます（下記参照）

- 日程 2013年3月29日(金)～31日(日) 2泊3日
- 定員(予定) ○大人：15名位 ○子供：15名位 ☆1日参加も可能です。費用などお問合わせくださいませ。
- 申込締切 第一弾 3月5日(火)
お申込み後、アンケートにお答えいただきます。それをもとにして合宿内容を吟味いたします。
参加ご希望の方は早めにお申し込みいただくと、より充実した合宿となります。
第二弾 3月25日(月)（定員になり次第、締切りになります）
- 費用 **参加費** ○食事6食(+子供はおやつ) ○各プログラム代 ○散歩や自然農場への移動費
○野外活動団体保険料 を含みます。
宿泊費 ○2泊分 ○温泉入浴料 を含みます。(宿泊先は市営温泉併設施設、又はペンション。)
(部屋の都合で相部屋になる場合があります。個室ご希望の方はお申し出ください。)

・大人	参加費34,000円+宿泊費10,000円
・大人 子供の付き添い(一慧先生講座無し)	参加費25,000円+宿泊費10,000円
・中学以上の学生	参加費27,000円+宿泊費10,000円
・幼小	参加費22,000円+宿泊費 7,600円(添い寝は宿泊費 0円)
・3歳以下	参加費12,000円+宿泊費 6,000円(添い寝は宿泊費 0円)
・おっぱい100%の子供	無料(離乳食など食事必要の場合 ご相談ください)

☆宿泊先はご自分で手配くださっても結構です。☆1日参加も可能ですのでご相談ください。☆お子様だけのご参加はご遠慮ください。
☆穀菜食暮らし体験なので、各自の食料の持ち込みはご遠慮ください。☆食事制限のある方は要相談。

・オプション 麦味噌作りキット(味噌仕上がり約3.5kg分) 1セット：3,000円(麦麴・自然農栽培の大豆)