



グループ名 **心と体の健康なまちづくりMOAたるみ「若芽の会」**

三つの健康法を中心に健康なまち造りを目指して！

浄化療法 … 自然界のエネルギーを手のひらから人体に放射し、人間が本来持っている自然治癒力を高め体内の不純物を排出する浄化作用を促進セルフケアとして自分自身でもできます。

食事法 … 大自然の恵みを、受けた食材を使ってバランス良く楽しく食べて心身の健康を目標とします。

ご飯を主食にして日本食生活の実践。

美術文化法 … 花やお茶のお点前をはじめとする。文芸、美術、音楽、自然美を楽しむ事で気持ちが明るくなり前向きになる健康法です。