

ヒーリングフード入門

2026年4月19日(日)

Healing Tea Time 付き

13:00~15:00 (セミナー60分+Tea Time60分)

講師：飯野晃子 Organic ACO

一般社団法人日本ヒーリングフード協会 代表理事
株式会社プレマ・株式会社プレマフーズ 代表取締役

ヒーリングフードの理論と実践法の中から、毎月、具体的なテーマを取り上げて学ぶ入門的なセミナー。季節に合わせたヒーリングフードの食材やレシピなどすぐに実践できるヒントも学べます。レクチャー後のお茶会では、講師やヒーリングフード・インストラクター/コーチとも交流できます。

- ・ヒーリングフード理論&実践の基礎<8つのメソッド>
- ・日常食で心身のバランスを整える方法
- ・自然治癒力と自己実現力を活性化させる食のポイント

参加費：お一人様2,500円



毎月ヒーリングフード
食材&レシピをご紹介

初夏のエネルギーを整える マインドフルゆるエクササイズ

開催日時 2026年5月7日(木) Healing Tea Time 付き

13:00~15:00 (エクササイズ60分+交流会60分)

講師 江波戸佐枝 Sae Ebato ヒーリングフード・エキスパート・インストラクター/マインドフルライフコーチ

ヒーリングフードの考え方に基づき、「食」と「からだ」の両面から整えるセルフケアを体感的に学べるセミナー。エクササイズの後のお茶会では、季節に合わせた食養生や心身を整える暮らしのヒントを学べます。

参加費：お一人様2,500円



- ・マインドフルゆるエクササイズ (ゆる体操)
- ・マインドフルお茶会



ヒーリングフード入門 ランチ付き

2026年5月17日(日)

ヒーリングフードの基本食 (おむすび&お味噌汁)

11:00~13:00 (セミナー60分+Lunch Time60分)

ヒーリングフードの理論と実践法の中から、毎月、具体的なテーマを取り上げて学ぶ入門的なセミナー。ランチタイムでは、講師やヒーリングフード・インストラクター/コーチとも交流できます。

講師：飯野晃子 Organic ACO

参加費：お一人様3,000円

- ・ヒーリングフード理論&実践の基礎<8つのメソッド>
- ・日常食で心身のバランスを整える方法
- ・自然治癒力と自己実現力を活性化させる食のポイント



- ・それぞれのQRコードよりお申込みいただけます！
- ・開始15分前より入場可能です。毎月リピート参加も、単発の参加も可能です。

会場：プレマルシェ・スタジオ中目黒

東京都目黒区上目黒2丁目9-36 目黒銀座ビル3階
<アクセス> 東京メトロ日比谷線/東急東横線 中目黒駅徒歩1分
※プレマルシェ・ジェラテリア中目黒駅前店と同じビルの3階です。



日本ヒーリングフード協会

Japan Healing Food Association

一般社団法人日本ヒーリングフード協会は、日々の食生活提案を中心に、エコ&ヘルシーな健康食を普及する食育活動団体です。自然治癒力と自己実現力を活性化させる食養生(=ヒーリングフード)を実践し広げる仲間を増やしています。オンライン講座も開講中！