

令和5年

# 東光苑オンライン講座

毎月  
午後7時25日  
配信

6月25日(日) 19時

YouTube

配信

## 健康に優しい食生活

### 「正食とは」



東京本部



東京本部  
YouTube



坂本 由子

( 人類愛善会理事 )

人類愛善会初代総裁出口王仁三郎は、「正食とは、神さまのみ心すなわち自然の道理にかなった食生活である」と述べています。家族の健康を預かる私たち主婦の役割は大変重要です。今おかれている環境の中で少しでも体に良いものを見つける知恵がとても大切であると思います。

日々の食の選択は重要です。

YouTubeにて過去の講座配信中。次回は7/25(火) 19:00 配信

大本と機織～大本で引き継がれる糸の道～

講師：阿比留 健次 (大本綾部祭祀センター総務管理部長)