

## 体験セミナー

料金：60分 ￥1,000

岡田式浄化療法を初めて体験される方に、浄化療法の理論と実際をわかりやすく説明し、浄化療法の効果を体感していただけます。(初回のみ)

### こんな方におすすめ！

浄化療法について知りたい方  
やお試して体験してみたい方  
におススメ！

#### 体験者の声\*

・圧した感じ(コリの)痛みが引いているし、柔らかくなっている感じがします。これぐらいの時間で変化が出るんですね。気分も楽になりました。(50代女性)

## 自然食セミナー

料金：60分 ￥1,100

生命力に満ちた食材を用い、素材の味を生かした料理が体験でき、元気になる食事法が学べます。

### こんな方におすすめ！

食事の仕方、食生活などを見  
直したい方におススメ！

#### 体験者の声\*

・家の食事はだいたい味が濃いのに気が付きました。(60代女性)  
・素材そのものの味が健康に大事であることがよく分かりました。(40代女性)

## 美術文化セミナー(お茶・お花)

料金：30分 ￥700

お茶は、知識や作法を特に意識することなく、「五感を味わい・おもてなしの心」を楽しみ、お花は、一輪の花を愛でる楽しみが体験できます。

### こんな方におすすめ！

気分がすぐれない、もやもや  
する、イライラする方などにお  
ススメ！

#### 体験者の声\*

・お茶をいただいた瞬間、体が熱くなりました。お菓子も美味しく元気がでてきました。(60代女性)  
・お花を初めていけて愛でる体験をしました。お花がとても優しく感じ私もお花のようになりたいたいと思いました。(50代女性)

## 運動セミナー

料金：30分 ￥550

誰でも簡単にできる、筋トレ・ストレッチ・有酸素運動が体験できます。  
椅子や道具を使いながら、音楽に合わせてながら様々な運動を楽しめます。

### こんな方におすすめ！

運動不足を感じている方、お腹  
がでてきた方、姿勢が悪い方  
などにおススメ！

#### 体験者の声\*

・足を鍛える運動を毎日することで、坂道を息切れすることなく上ることができてびっくりしました。(70代男性)  
・肩を回すストレッチを仕事の前後にしてみました。気がついたら肩こりがなくなっていました。(40代女性)

MOA かんさい健康センター

## 健康法コースのご案内

### 各種健康法

MOA かんさい健康センターでは以下の各健康法を提供し、心身共に健康な人づくり、まちづくりを目指しています。

#### 岡田式健康法

### 浄化療法

大自然のエネルギーを活用して、体内の不純物の排泄を促し、自然治癒力を高め心身の癒しを提供します。



美を楽しむことによってリラックス効果があり、気持ちが明るく前向きになるなど、心身を健康に誘います。

#### 岡田式健康法

### 美術文化

#### 岡田式健康法

### 食事法

生命力に満ちた食材を生かした料理を感謝していただくことなどで、食習慣が改善され、心身を健康にしていきます。



有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチによって、自然に順応した身体の回復を目指します。

### 運動

## お問合せ

一般社団法人 MOA インターナショナル

MOA かんさい健康センター

TEL: 06-6386-5111

〒564-0053 大阪府吹田市江の木町16-9 (予約時間: 9時~17時/水・日休み)

## 各コースのご紹介

※消費税法の改正に合わせ料金を見直しました  
令和元年10月1日から実施

MOA かんさい健康センターでは、様々なコースをご用意し、一人ひとりのニーズに合った健康法を体験していただけます。

### リフレッシュコース

料金：60分 ¥3,300

岡田式浄化療法の施術を通して、自然治癒力を高め、今ある症状の改善をめざし、気持ちのやすらぎを提供します。

#### こんな方におすすめ！

日頃の疲れを解消したい方  
におススメ！

#### 体験者の声\*

- ・身体が軽くなりました。気持ちもスッキリし、不安感もなくなりました。(50代女性)
- ・左肩と背中中の凝り感が今日の施術で取れ、心身共に真の健康に近づいています。(70代女性)

### 気軽に健康法コース

料金：3時間30分 ¥6,200

岡田式浄化療法の時間を充実、さらに美術文化法、食事法も加えた相乗効果で、自然治癒力を高めていきます。

#### こんな方におすすめ！

何となく身体や心に疲れがたまっている方やリフレッシュコース+αの効果を体験したい方におススメ！

### 健康法満喫コース

料金：6時間 ¥11,000

生活改善コースの内容をコンパクトにまとめました。心身に及ぼす効果を体験し、生活改善への動機付けを行います。

#### こんな方におすすめ！

忙しい毎日、自分のペースで少しずつ生活習慣を改善したい方や健康状態をチェックして、もっと健康になりたい方におススメ！

\*個人の感想であり、効果、効能を示すものではありません。

### 生活改善コース

《基本コース》

料金：2日コース¥22,000 3日コース¥33,000

岡田式健康法(浄化療法・食事法・美術文化法)と運動をベースに、一人ひとりの生活習慣を見つめ、癒しの体験を提供します。更に、サポートプランを提案し、ご希望に応じその後1ヵ月間、ご自宅や地域での健康法の実践をサポートします。基本コースとオーダーメイドコースがあります。

#### こんな方におすすめ！

岡田式健康法をしっかりと体験したい方、生活改善を願う方。

- ・毎日の生活習慣を変えることで、数値的にも変化があることを実感しました。(60代女性)
- ・膝は一生このままと思っていたが、努力で改善することに感動。身体が軽くなり2キロ体重が減少しました。(70代女性)

#### 基本コース

岡田式健康法と運動をバランスよく取り入れた基本コース。  
【基本日程】

時間	内容
9:30	受付・健康チェック
10:00	浄化療法
11:40	軽運動
12:15	食事法
13:00	美術文化法
14:00	浄化療法
15:30	プラン提案(最終日)
16:00	終了

#### 体験者の声\*

#### 《ケアのしくみ》

2日 or 3日の体験

サポートプランの実施

アフターフォロー  
(1ヵ月後の確認)

サポートプランの実施

ご希望により

お住まいの地域でのサポート

ご相談に応じます。

- ・健康度の再チェック
- ・プランの確認、修正
- ・浄化療法の施術

#### オーダーメイドコース

岡田式浄化療法と併せ、各健康法に特化したコースで、お好みの内容でコースを選択することができます。

コース名	おすすめ	内容	料金
浄化療法集中コース	岡田式浄化療法を徹底して体験したい方にオススメ。	健康チェック・浄化療法・昼食・プラン提案	2日 ¥25,300 3日 ¥36,300
浄化療法 & 美術文化法コース	芸術の癒しに浸りたい方にオススメ。	健康チェック・浄化療法・昼食・お茶お花・美術鑑賞・プラン提案	2日 ¥18,700 3日 ¥29,700
浄化療法 & 食事法コース	食習慣の改善や知識を身に付けたい方にオススメです。	健康チェック・浄化療法・食セミナー(昼食)・食面談・プラン提案	2日 ¥24,700 3日 ¥35,200
浄化療法 & 運動コース	運動習慣や実践に興味のある方にオススメです。	健康チェック・浄化療法・昼食・軽運動・運動セミナー・プラン提案	2日 ¥19,800 3日 ¥28,600