

## 「ランチDEそうたい」～京都流 食と操体を繋げて、心と体を緩める～

操体とは・・・ごく簡単に言うと、痛みから逃げる動きや気持ちが良い動きをする事で、体のバランスを整えていく操法で、一人でも医学の知識が全く無くても簡単に出来る事が特徴です。 そんな不思議な事が出来るようになってみませんか？

### <開催趣旨>

この集まりに来て頂きたい方は・・・「操体」が気にはなっていたが、夜や平日の集まりでは来られなかった方。自分の体を自分自身でできるだけ治したい方。 病院や整体に行くほどの症状ではないが、自分や家族の体の症状(お子様の体の整え方など)について相談・質問してみたい方・・・などなどです。

平日は会社勤めで忙しい方や、子育て中の主婦の方など、身体の知識がゼロの方のご参加、大歓迎です！

「健康に関する皆さんの様々なお悩み」を題材にして、「自分で出来る身体の整え方」などのお話をメインに(時々体を実際に動かす実技指導で)レクチャーします。

「操体」の視点からの「食」の大切さを、ランチを一緒にゆっくりと頂きながら、気軽にお話をしませんか？

<開催場所> 出町うさぎ (HP、FB有ります 出町柳駅より東へ徒歩1分、「鳥貴族」前にあるご飯屋さん)

※車の方は、近隣のコインパーキングを、自転車・原付の方は叡電出町柳駅横の駐輪場をご利用下さい

### <指導役>

丸住和夫先生(操体の創始者:橋本敬三先生の愛弟子であり、京都そうたい教室の指導的立場の先生です)

<サポート役・イベント管理人> 小島宏和(本職は整体師ですが、自然療法の第一人者・東城百合子流の「食」や「お手当て」イベントも多数開催しておりますので、会では「食」のアドバイスを主にさせていただきます)

<開催日> ※基本は毎月「第3日曜日、またはその前日の土曜日」です

4月15日(日)、5月20日(日) 6月は開催はお休みで、7月以降はHP・Facebookにて告知します

### <行程>

11時半頃 集合(「ランチタイム」がメインになる会ですので、12時半のご集合でも結構です)

11時半～12時半 「動き」が2割、「思考」8割を目標とした、お話がメインのそうたい教室

12時半～13時半 ラunchを頂きながらの「食」と「想(お話)」のそうたい教室

13時半～14時頃 解散(「自由解散制」より、ランチを食べ終わられた方からご帰宅頂いても結構です)

<参加費> 1500円(ランチ代含む) / ランチ無しで先に帰る方は500円 ※金額変更の際は連絡します

### <参加予約制度>

「ランチDEそうたい」は会場の収容定員と数量限定のランチプレート確保の為に【事前予約＝申込み制】です

※当日急に参加出来ない場合、キャンセル料は徴収致しませんが、不参加の連絡は必ずお電話下さい

参加を希望される方は、前回のイベントが終了したその日より、「ランチDEそうたい」の開催管理人＝小島宛にメールにて連絡を入れて下さい

(例えば・・・4月15日の会に参加される場合は、前月開催日の3月18日から受付を開始します)

### 【予約先】

予約メールはG-mailか、Cメール宛にご送信下さい(返信メールが皆さんに届いた時点で「参加確定」とします)

G-mail [kojima.chiro@gmail.com](mailto:kojima.chiro@gmail.com) ←出されればコチラへ、無理ならコチラへ→ Cメール 090★8190★9530

Facebookのメッセージでの登録もOKです (FB利用者はランチDEそうたいのFacebook グループにお誘いします)

参加希望者多数の場合は、「先着申込み順」とさせていただきます(定員はランチの都合上、8名限定です)

HPも観てね(<https://sj2379.wixsite.com/kyoto-sotai>) 「京都操体」・・・で検索を

イベント管理人 : 二条こじま施術院 小島宏和