

## 2020/11/15 は「カレーDEそうたい」 @京都温古堂(紫明・衣棚下ル)

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す。医学の知識が全く無くても一人でも簡単に出来る事が利点です。 ストレス対策など心理面を改善する方法も実は有ります。

### <開催趣旨>

病院や整体や薬に頼らず、自分自身で体調改善したい方。 自分や家族の症状(病院では聴き辛い事)について相談・質問したい方。 日々何となく疲れており、心や体がモヤモヤとした感じを何とかしたい方・・・など皆さんの生活の質向上の参考になる事が盛り沢山です！ 勿論、操体を全く知らない方の参加も大歓迎です！  
今回は初めての試みで、京都温古堂(丸住先生の自宅治療院)にて開催します

会では、体と心に関する皆さんの様々な悩みを「本日のお題」にして「自分で出来る体と心の整え方」をお話や実技を交えて指導します。 ※故に主催者が治療するような行為は一切行いませんが、色々と驚きの変化が有り  
最後は、「操体」の視点から「食」の大切さを体感する為に、カレーランチを一緒に頂きます  
特に今回のインド風カレーを食べる際は・・・「嗅覚・触覚・味覚・視覚・嗅覚」が同時に刺激される良い機会です！

\*\*\*

<開催場所> 京都温古堂・丸住治療院 ※路地奥、正面玄関の左手に表階段があるので2階にお上がり下さい  
京都市北区小山中溝町1 7-6 / 地下鉄・鞍馬口駅・2番出口より西へ 300m徒歩4分  
★細い路地の住宅地内で分かり辛い場所より、初参加の方は「鞍馬口駅」より誘導案内させて頂きます  
※集合場所・・・10:50に鞍馬口駅2番出口前に集合頂ければ、院へ引率案内します  
自転車・原付での来院を希望される場合、申込時に必ずご申請下さい  
車の方は、紫明通り駐車場(昼間最大900円)へ停めてお越し下さい

### <指導役・会場提供>

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・イベント主催者>

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」イベントを多数開催しておりますので、会では「食」のアドバイス&食事(インド風カレー&チャイ)提供をさせて頂きます

<開催日> 11月15日(日) ※基本開催は毎月第3日曜日(10-3月は屋内開催、4-9月は京都御所で開催)

### <行程>

11時前 集合  
11~13時 そうたいの時間 (リクエスト次第でお話メイン、実技メインと参加者に合わせて内容は流動的です)  
13~14時 ランチ(主催者お手製インド風カレー&チャイを食しつつ、ワイワイと楽しい時間を過ごしましょう)  
※ランチナシで13時に帰宅や、各自でお弁当持参での参加もOK(申込時にその旨登録下さい)  
14時頃 終了

<参加費> 2,000円(税込) ※そうたいのみ参加(ランチナシで帰宅や弁当持参)の方は参加費千円です

### <参加方法>

会場の収容定員(6名限定)が有る為に【事前予約=申込み制】です 11/8までにお申し込み下さい

### 【予約先】

予約はG-mail(またはFacebookメッセージ機能)で連絡 ⇒ 当方からの返信メール受取りで「参加確定」です

G-mail [kojima.chiro@gmail.com](mailto:kojima.chiro@gmail.com)

メール連絡の際は・・・名前、住所、携帯電話番号、初参加の方は参加動機・・・をお知らせ下さい

「京都そうたい」のHPも観てね! (「京都そうたい」で検索)

主催者 : 二条こじま施術院 小島宏和 090★8190★9530