

## 「芝生DEそうたい@京都御所」～息・食・動・想・環の操体を実践・体感する～

操体とは…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  
医学や整体の知識が全く無くても一人でも簡単に出来る事が特徴です  
そんな不思議な＝自分の体を自分で整えることが出来るようになってみませんか？

### <開催趣旨>

この集まりに来るにあたって、「操体」は良く知らなくても全然OK！（むしろ何も調べずに来て下さい）  
病院や整体に行くほどの症状ではないが、自分や家族の症状について相談・質問してみたい方、日々疲れて心や体がモヤモヤ～とした感じを何とかしたい方…のご参加をお勧めします（お子様連れも歓迎です！）  
健康のお悩みや日々感じられるストレスなどを「今日のテーマ素材」にして、「自分一人でも出来る体と心の整え方」をお話や体を実際に動かす実技も織り交ぜてレクチャーします

4～10月は京都御所の芝生の上で開催しますので、自然に触れつつゆっくり過ごすだけで、体が色々と変化する…といった不思議な感覚を体感して下さい（13時からのランチタイムは自由参加制です）  
あまり難しく考えず、気軽に楽しく、屋外にてお話をしましょう！

### <開催日>

**9月20日(日)** ※毎月「第3日曜日」に開催より、次回は**10/18**に開催予定

### <開催場所> 京都御所内の芝生（4～10月は京都御所で開催予定）

地下鉄・丸太町駅1番出口より東へ徒歩2～3分 場所は「黒木の梅」で検索して出たポイント辺り  
※車の方は近隣のコインパーキングを、自転車・原付の方は京都御所の門を入った砂利道に停めて下さい

### 雨天時は中止

メールにてお申込みの方には、中止の連絡を当日の午前7～8時の間に送信します  
また Twitter にても開催の是非を当日の朝に告知します  
Twitter アカウント [泥んこ\(操体 in 京都\) @KyotoSotai](#) をフォローして下さい

<指導役> 丸住和夫（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）

<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」  
「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）

### <当日の予定>

9時半頃（希望者のみ）二条こじま施術院（夷川西洞院）にてカレーランチの仕込み作業 ⇒ 京都御所へ移動  
11時 各自現地集合 ※遅刻&早退しての参加もOKです  
11～13時 **実技やお話のそうたい**  
13～14時 自由参加制のランチタイム（カレーランチ希望の方は事前申込が必要、弁当持参もOK）

<参加費> 500円（税込） ※カレーランチ希望の方はプラス千円（チャイ付）

<服装・持参物> 裸足になれて、芝生に寝転んだりできる服装 熱中症対策の飲み物は各自ご持参を  
※コロナウイルス対策で京都御所は「大きなシートを敷いての滞在」は禁止より、芝生に直接座る予定

<参加方法> 【メール事前予約制】とします（中止時の連絡先として利用） ※参加定員枠はありません

【予約先】 右記のG-mail宛にて G-mail [kojima.chiro@gmail.com](mailto:kojima.chiro@gmail.com)

申込の際は…お名前、携帯の電話番号、メールアドレス、初参加の方は簡単な参加動機…をお知らせ下さい

HPも観てね！「京都そうたい」…でご検索を

イベント管理人：二条こじま施術院（HP有☑） 小島宏和

※コロナウイルスの影響で開催概要が変更する可能性がありますので、随時 Twitter などでご確認下さい