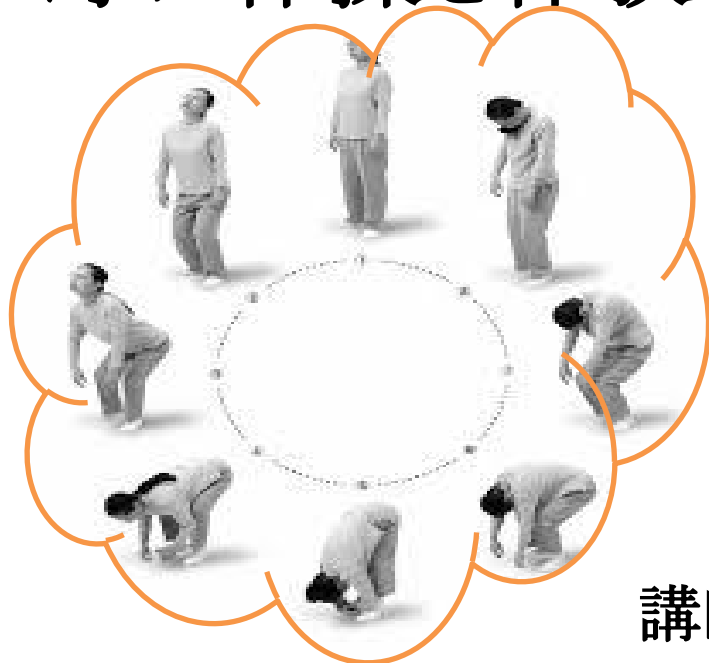


野口体操を体験してみませんか？



時：8月31日(土)

所：らいてうの家

(あずまや高原)

午後1時30分～3時

講師：奥村直史さん

参加費：500円

野口体操とは？

東京芸大教授 野口三千三氏が考案した体操

野口みちぞうは「自分の中にある大自然から分け与えられた自然の材料によって、自分によって、自分という自然の中に、自然としての新しい自分を創造する。そのような営みを体操と呼ぶ」とその著書の中で言っています。われわれが小中学校で教わってきた「体操」とは全く違う世界だと思います。

私は40代半ばから野口体操に引かれて教室へ通い、今も月に数回通っています。それを皆さんにお伝えしたく思います。床に座ったり、寝たりする動きを含めて、体を動かしてみましょ。ゆったりできる服装でお出かけください。床に敷くバスタオル1枚、お持ちください。



お問合せ

真田らいてうの会：0268・72・2437 上田らいてうの会：0268・35・2192

らいてうの家：0268・74・1385

NPO 平塚らいてうの会：03・3818・8626