



発行 楽多舎 2019.8..27  
 練馬区中村南 1-18-4 03-3990-6386  
<https://rakuda-ya.com>  
 メール nerima.rakudaya@gmail.com



## 気功&つぼ体操 特集

【気功】とは三調（調身・調息・調心）を意識的に整えること。

- ①調息（ちょうそく）⇒呼吸を意識的にコントロールすることで、脳が活性化され若々しい体をめざす。
  - ②調身（ちょうしん）⇒姿勢を意識的に整え柔軟な身体をめざす。
  - ③調心（ちょうしん）⇒心を安定させる。自律神経を整える。
- ※継続して行うことで美容瘦身、老化予防に効果的です。

### 体験談

Sさん 75才の体験談を紹介します。

手足のこわばり や だるさを体中で感じていた頃、友達の紹介で 井戸田先生に出会いました。パーキンソン病と診断されて精神的にも参っていましたが、呼吸法をもとに気功の実践を週一回重ねていくうちに、体全体が軽くなり少し楽になってきました。今後も続けていきます。

※本当にいらした頃より体のこわばりがほぐれ笑顔で続けていただく姿に、こちらこそ感謝いたします。  
 （井戸田）（第3木曜気功&つぼ体操）



## 9月予定

定休日		営業日				
日	月	火	水	木	金	土
9/1	2	3	4	5	6	7
	親子 カフェ 予約制です		おにぎりランチ(第一土曜)			健康麻雀 ちくちく・縫い縫い
8	9	10	11	12	13	14
					水彩画	お茶会
15	16	17	18	19	20	21
				気功&つぼ体操	健康麻雀	歌声カフェ
22	23	24	25	26	27	28
29	30	10/1	2	3	4	5
	親子 カフェ 予約制です				健康麻雀	ちくちく・縫い縫い

健康麻雀 13:00~16:00 500円 ちくちく・縫い縫い 13:30~16:00 無料  
 お茶会 13:00~15:00 500円 水彩画教室 10:00~12:00 500円  
 歌声カフェ 14:00~15:00 300円  
 親子カフェ 11:00~14:00 ワンドリンク付 300円 (ランチ付 600円) 予約制です

(2歳半位までのお子様とお母様のカフェです。9月生まれのお誕生日会あり)

