

火	水	木	金	土	日
2 ●【体塾】 10時半～12時 (今野) 個人指導 & 個人レッスン 今野・角川・宮本 (夜)	3 ●【新春 自動運動 & 舞踏体験コース】 (舞踏: 芝崎三朗 11時～12時50分 BGM: よしき&松本&長谷川) ●【整体塾 (季節の整体)】 15時～16時半 (長谷川) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・松岡	4 ●【氣道会】(自動運動初心会) 10時半～12時半 (大高) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・佐野・松岡・宮本	5 ●【体塾】 10時半～12時 (角川) ●【体塾】 19時～20時半 (宮本) 個人指導 & 個人レッスン 今野・角川・松岡・宮本	6 ●【体塾】 10時半～12時 (松岡) 個人指導 & 個人レッスン 松岡・宮本	7 「一年を創る 新春自動運動会」 13時半～15時半すぎ (長谷川)
9 ●【体塾】 10時半～12時 (今野) 個人指導 & 個人レッスン 今野・角川・宮本 (夜)	10 ●【新春 自動運動 & 舞踏体験コース】 (舞踏: 芝崎三朗 11時～12時50分 BGM: よしき&松本&長谷川) ●【整体塾 (季節の整体)】 15時～16時半 (長谷川) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・松岡	11 ●【氣道会】(自動運動初心会) 10時半～12時半 (大高) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・佐野・松岡・宮本	12 ●【体塾】 10時半～12時 (角川) ●【体塾】 19時～20時半 (宮本) 個人指導 & 個人レッスン 今野・角川・松岡・宮本	13 ●【体塾】 10時半～12時 (宮本) ●【体塾】 (からだの知恵⑦) 13時～15時 (宮本) 個人指導 & 個人レッスン 松岡・宮本	14 ●【体塾】 (やさしいヨーガ) 10時半～12時 (今野) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・今野・松岡・宮本 (夜)
16 ●【体塾】 10時半～12時 (今野) 個人指導 & 個人レッスン 今野・角川	17 ●【体塾】 (自動運動会) 10時半～12時 (松岡) 個人指導 & 個人レッスン 松岡	18 ●【体塾】 10時半～12時 (今野) ●【心の学校・初等①】 13時～15時 (大高) 個人指導 & 個人レッスン 今野・角川・松岡	19 ●【体塾】 10時半～12時 (角川) 個人指導 & 個人レッスン 今野・角川・松岡・宮本 (夜)	20 ●【体塾】 10時半～12時 (角川) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・角川・松岡・宮本 (夜)	21 ●【体塾】 (やさしいヨーガ) 10時半～12時 (今野) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・今野・松岡
23 ●【体塾】 10時半～12時 (今野) 個人指導 & 個人レッスン 今野・角川・宮本 (夜)	24 ●【体塾】 (季節の体塾) 10時半～12時 (松岡) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・角川・松岡・宮本 (夜)	25 ●【体塾】 10時半～12時 (川井) (↓体塾で参加者のみ予約可) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・佐野・松岡・宮本	26 ●【体塾】 10時半～12時 (角川) ●【体塾】 19時～20時半 (宮本) 個人指導 & 個人レッスン 今野・角川・松岡・宮本	27 ●【体塾】 10時半～12時 (松岡) 「花粉症講座」 12時半～15時 (角川) 個人指導 & 個人レッスン 角川・松岡	28 ●【体塾】 (やさしいヨーガ) 10時半～12時 (今野) 個人指導 & 個人レッスン 今野・松岡
30 ●【体塾】 10時半～12時 (今野) 個人指導 & 個人レッスン 今野	31 ●【体塾】 (自動運動会) 10時半～12時 (松岡) ●【整体塾 (愉氣の会)】 12時半～14時 (松岡) 個人指導 & 個人レッスン 松岡	※ 個人指導 & 個人レッスンの時間帯は 各々異なりますのでお問合せ下さいませ。 (長谷川代表は基本的に13～16時、他指導者は最長19時までです。 宮本の、宮本 (夜) の日は21時までお受け頂けます) ※ ●印は一般の方も受講可能な講座です。			

### 睦月の整体

一月の健康法は何よりも「生水の飲用」です。  
 (“生水”であって水分ではないのです。なお、“生  
 水の飲み方”は前回の「師走の整体」をご参照くだ  
 さい)

今や広く知られるようになりましたが、インフ  
 ルエンザも体が乾いて無ければ罹菌しにくい  
 のです。

(もしも、インフルエンザになった場合には、生水を  
 その飲み方で飲んで、インフルエンザの硬結(鎖骨  
 窩)に換気をすれば簡単に経過します。なおインフ  
 ルエンザの予防接種については週刊文春の11月  
 上旬の記事をご参考して下さい)

なお、唇などの粘膜が乾いてきた時には、す  
 でに体はミイラ状態になっています。

※詳しくは「乾き講座」DVDをぜひご参照ください。  
 (このDVD(CD)は「冷え講座」や「ガンについ  
 て」と共に「一家に一つ」とお薦めしているも  
 のです)

目も乾きの影響を直接受けるため、生水を飲  
 むと目も楽になってきます。

また逆に、目を使い放しにすると体の乾きが  
 進んでしまいます。

(そのため、目の3点セットや拙著(氣道入門・セル  
 フケア365日)の「冬の体操」をご参考にして目の  
 ケアをしましょう)

乾きや冷えの影響が進むと、顔が硬くなりま  
 す。そして最終的には肩が前にすばまるので、  
 よく見るとすぐ分かるのです。

そこまですぐと神経的疲労状態の体勢にな  
 るため、頭皮も硬直してしまっています。

(そのため、胸筋を開くように換気し、頭皮を軽く叩  
 くか皮膚を動かすようにするといいでしょう)

また年末年始の食べ過ぎの影響も、この時期には多  
 いですね。そして食べ過ぎもまた乾きの原因になるの  
 です。

体が重く感じたら、よく体を捻ったあとに「食  
 べ過ぎ体操」を行い、そして痲活活点に換気し  
 右足首を回しておくこと。(なお、そういう方や  
 現在症状が出ている方は化膿を促進するので、  
 お餅は食べぬように。)

※上記のことで分かりにくいところがありましたら、  
 整体指導を受けられる時に受付の者に遠慮なく聞いて  
 下さい。(長谷川淨潤)

※ 個性豊かな各指導者を、ぜひご活用下さい。

同じ時間帯で「温熱 (アイロン) 療法」「穴追い」「0 (ゼロ) リングテスト」等もお受け頂けます (東京道場共)。

月	火	水	木	金	土	日
			4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
	個人指導&個人レッスン 永井	個人指導&個人レッスン 佐野		●【体塾】 10時半~12時 (永井) ●【氣道会】(自動運動 初心会) 13時半~15時半 (永井)	●【体塾】 10時半~12時 (角川)	「心塾」(内感愉氣) 12時~14時 (佐野)
15	16	17	18	19	20	21
個人指導&個人レッスン 永井	個人指導&個人レッスン 永井	●【体塾】 (新月の体塾) 10時半~12時 (佐野) 「身体的心理療法講座」 16時半~18時 (植田先生)	個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野		←「整体法・直伝コース」→ 12時~15時半 (佐野)	
22	23	24	25	26	27	28
個人指導&個人レッスン 永井	個人指導&個人レッスン 永井	個人指導&個人レッスン 佐野		●【体塾】 10時半~12時 (永井)	個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	●「心の学校・初等①」 12時~14時 (永井)
29	30	31	※●印は一般の方も受講可能な講座です。 ※個人指導&個人レッスンの時間帯は各々異なりますのでお問合せ下さいませ。 (長谷川代表は13~16時が基本です。永井(夜)は19~20時半の時間帯で承ります) ※東京道場ならではの「鍼灸整体」、ぜひご体験下さい。(担当:佐野) ※東京道場での「氣道会」は予約制です。			
個人指導&個人レッスン 永井	個人指導&個人レッスン 永井	個人指導&個人レッスン 佐野				

### 料金

- 個人指導 (整体)
  - ・スタッフ (30分枠) : 一般 6,000円  
※佐野 (20分枠) 会員 4,000円
  - 初めての方
    - ・スタッフ (1時間程度) : 一般 9,000円  
会員 7,000円
    - (・長谷川 (5~10分) : 会員 8,000円)
- 個人 (&グループ) レッスン
  - 1時間枠 (50分程度) : 一般 12,000円  
会員 8,000円 (佐野担当 10,000円)
  - ※当会で行っているほぼ全ての内容を  
学んで頂けます。  
詳細はチラシをご請求下さい (無料)。
- 温熱 (アイロン) 療法 : 4,000円  
(1行い方を学ぶのは個人レッスンにて)
- 鍼灸整体 (40分) : 6,000円
- ★講座については会報同封チラシをご参照下さい。

### ご予約

個人指導&個人レッスンは、道場ご  
来場時またはお電話のみにて承って  
おります。(緊急時以外は前日迄にご連絡下さい)

**横浜道場** 全て横浜道場にて受付。

**東京道場**  
全日横浜にて受付可能。  
道場ご来場時も承ります。指導  
中は留守電対応とさせていただきます。

(長谷川代表は、東京指導日の  
10~17 時は東京にて、他日  
は横浜にて受付致します。)

**芦屋道場 大森道場**  
会報内、各道場講座案内をご参  
照下さい。

### おすすめの活用法

当会で最もお薦めしたいのは個人指導 (整体) ですが、体質改善や深  
いリラクゼーションのためには、当会オリジナルの「鍼灸整体」なども  
是非ご利用下さい。

※なお「マコモ風呂 (横浜)」や「体塾」、「温熱療法」と併用されると  
驚くべき相乗効果があります!

(また、それらの効果を最大限に引き出す【氣道の学校】(=愉氣の学校) は  
あらゆる意味でお薦め。その他、ご興味のあるものからご利用下さい。)

横浜道場の日程は  
裏面をご覧ください

# 1

2018

※体質改善への近道! 心地よく体を動かす「体塾」は、定期的に活用されると驚くほど身心が変化します。  
なお、一般の方もご参加頂けます。(一般: 2500円・会員: 2000円。長谷川先生は会員限定です)  
※お得な月謝制度 (4回: 6000円、8回: 11000円) や回数券 (3ヶ月有効: 17000円) もございます (会員限定)。  
(東京・横浜共通。「体塾」の他「自動運動会」「自動運動&舞蹈コース」「横浜 愉氣の会」にもご利用頂けます)



特定非営利活動法人

## 氣道協会

東京道場

〒130-0022 東京都墨田区江東橋5-2-6 深谷木材興  
Tel&fax/03-5600-0242 (指導日のみ受付)