

心と身体をおもいきり緩めて 新呼吸！海風のなかで.....

健康は誰もが欲するもの、その答えがこのセミナーにあります。

～ ヨーガの実技と理論を中心に ～

現代病と呼ばれる非感染症の病としての、糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞、ガンなどは日常の予防対策が最も重要であると言われてます。対策の4項目は(1)食事、(2)運動、(3)睡眠、(4)排泄です。ヨーガは直接的には運動に関するものですが、ストレスリダクションにより食事・排泄や睡眠にも徐々に良い効果をもたらします。

健康を維持・管理するために、ひとつの流派にこだわらず、広く世界に存続してきた健康法や伝統医療を学習して、ぜひ自分の生活にとり入れていただきたいと思い、このセミナーを開催することになりました。

男性も女性も、年齢を問わずぜひご参加下さい。みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

代表理事 小島秀樹

日 時

2016年10月14日(金) 14:00スタート (受付13:00より)
～15日(土) (1泊2日のセミナーです。)

定員50名 (先着順)

会 場
(宿泊場所)

伊豆今井浜温泉 **今井 荘**

〒413-0503 静岡県賀茂郡河津町見高 127 電話 0558-34-1155 (詳しくは裏面を参照ください)

セミナー内容

1. ヨーガの理論と実技指導
2. ガン克服とマクロビオティック食事法
3. ガンと医療と食事 — 義弟の末期ガン治療の経験から

講 師



高橋 玄朴 当会理事

ヨーガに出会ってから55年、20年間若宮草嗣師道場で禅・ヨーガ修行。呼吸法、ヨーガ、菊芋など著書。筑波大学で東洋身心思想研究を行い、現在は正しいヨーガの普及に努めている。筑波大学大学院共通科目ゲストティーチャー。



大西きみこ 当会理事

'98に国指定の一特定疾患の診断を受ける。そこから久司氏の指導を受け、マクロビオティックの食事を開始。7、8年かけて完治。その間、マクロビオティックのインストラクターを取得。現在、マクロビオティック料理を提供する農家民宿を夫と二人で営む。



小島 秀樹 代表理事

弁護士。1998年に肺ガン第二期の診断を受け、食事法としてのマクロビオティックを久司道夫先生の指導の下実践し、18年経つ。医師の治療は一切受けないまま、現在も弁護士として活動している。千島学説研究会理事、東京経済人倶楽部代表理事。

参 加 費

一人一部屋利用、お一人様	42,700円
二人一部屋利用、お一人様	34,700円
三人一部屋利用、お一人様	33,700円
四人一部屋利用、お一人様	32,700円

8月末日までにお申込み頂いた方には
セミナー料16,000円の5%(800円)を
ディスカウントいたします。

参加費には宿泊費、マクロビオティック3食付、セミナー参加費、税サービス料を含みます。

(注・現地までの交通費は含まれておりません)

申 込 方 法
お 問 い 合 せ

申込書にご記入の上、下記のいずれかの方法でお送り下さい。

●FAX 03-3222-1402 ●Eメール info@organic-society.com

●郵送 〒102-0076 東京都千代田区五番町2-7五番町片岡ビル
小島国際法律事務所気付 オーガニック・ソサイアティ・オブ・ジャパン

申込後、下記口座への振込完了を以て、申込み完了とさせていただきます。(振込料ご負担ください)
みずほ銀行 市ヶ谷支店 (普通) 2322277 オーガニック・ソサイアティ・オブ・ジャパン

電話問合せ 045-715-2205 飯田(当会理事) 夜10時まで対応 (不在の折は伝言を残して下さい)

キャンセルについて 9月28日(水)までのキャンセルは全額返還します。
その後はホテル規約による。

ホームページからも
お申込みいただけます



<http://organic-society.com/>

organic society of japan

当団体はいかなる政治団体・宗教団体とも関係ございません。

主催 **オーガニック・ソサイアティ・オブ・ジャパン**

Organic Society of Japan

スケジュール

第1日目 10月14日(金)

- 14:00~14:30 オーガニック・ソサイアティ・オブ・
ジャパンの設立趣旨と、第一回セミナー
について 小島秀樹
- 14:30~17:30 ヨーガ実技と理論 高橋玄朴
- 17:30~18:00 雑談タイム (休憩と質疑・雑談)
- 18:00~21:00 レセプションと夕食会
- 22:00~ ヨーガと瞑想 (自由参加)

第2日目 10月15日(土)

- 6:00~ 散歩
- 6:45~ 朝ヨガ
- 8:15~ 朝食
- 10:00~ 肺がん克服とマクロビオティック、
東洋医学から見たがんの原因 小島秀樹
- 12:00~ 雑談タイム (休憩と質疑・雑談)
- 12:30~ 昼食
- 13:30~ ガンと医療と食事 大西きみこ
- 15:30~16:00 雑談タイム (休憩と質疑・雑談)
- 16:00 解散

※現時点での予定ですので変更の可能性あり

都内近郊よりの鉄道アクセス

2016年8月1日現在



7:54 大宮発	伊豆急行線 特急 踊り子 173号	11:04 河津着
9:00 東京発	伊豆急行線 特急 踊り子 105号	11:29 河津着
9:25 新宿発	伊豆急行線 特急 スーパービュー踊り子 3号	12:00 河津着
10:00 東京発	伊豆急行線 特急 踊り子 107号	12:24 河津着

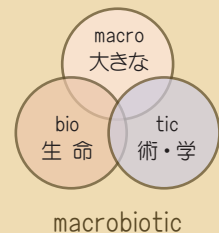
お車によるご来場、上記以外のアクセス方法等につきましては下記の「今井荘のご案内」をご参照下さい。

食事は、当会顧問である勝又靖彦氏が会長を務める日本C I協会の、リマ・クッキングスクールのレシピに基づいて今井荘で調理したマクロビオティック料理をご用意いたします。

マクロビオティックとは

マクロビオティックというと、ストイックなイメージを思い浮かべる方も多いかもかもしれませんが、マクロビオティックとは、穀物や野菜、海藻などを中心とする日本の伝統食をベースとした食事を摂ることにより、自然と調和をとりながら、健康な暮らしを実現する考え方です。

マクロビオティックは、桜沢如一氏 (1893 ~ 1966) が、石塚左玄の「食物養生法」の考え方と、東洋思想のベースとなる中国の「易」の陰陽を組み合わせた、「玄米菜食」という自然に則した食事法を提唱したことからはじまりました。その後 1950 年以降、久司道夫氏によってマクロビオティックが体系化され、欧米を中心に広まり現在さまざまな団体・レストラン等により継承されています。



ようこそ、今井荘へ

昭和九年創業の今井荘には、昔と変わらぬ波音が心地よく響いています。

太平洋が見渡せる柔らかなお湯のお風呂をご用意して皆様のお越しをお待ちしております。

交通アクセス

- お車をご利用の場合
 - ・東京から東名高速道路小田原・厚木 IC を降りてから、国道 135 号を下り、約 120 分
 - ・名古屋・大阪から東名高速道路沼津 IC を降りてから、国道 136 号から踊り子ラインを下り、約 90 分
- 電車をご利用の場合
 - ・新幹線 (こだま) で熱海駅乗換え、伊東經由伊豆急行「今井浜海岸」駅下車 徒歩 3 分
 - ※東京より、約 2 時間 30 分
 - ※名古屋より、約 3 時間 40 分
 - ※大阪より、約 4 時間 30 分
 - ・踊り子号にて、直通伊豆急行「河津」駅下車、タクシーにて約 5 分 無料送迎あり (要予約)



(1 部屋は普通の旅館より広いので
3 人使用を標準としています)

伊豆 今井浜温泉 今井荘

〒413-0503 静岡県賀茂郡河津町見高 127
TEL : 0558-34-1155 FAX : 0558-34-1174

2016年10月14日から15日、静岡県河津町今井荘で行われるOSJ主催のヨーガ マクロビオティックのセミナーに参加したく申し込みます。

参加申込用紙

以下の項目に必要事項を書いてファックスでお送りください。

確認次第ご連絡をさせていただきます。

2016年 月 日

		参加人数様とお部屋の人数 (何名で参加されるのかと、一部屋の希望人数)			
参加人数	名	一人一部屋利用、お一人様	42,700円		
		二人一部屋利用、お一人様	34,700円		
		三人一部屋利用、お一人様	33,700円		
		四人一部屋利用、お一人様	32,700円		
代表参加者	フリガナ		性別	年齢	マクロビオティック経験
	氏名	(署名) 様	男・女	才	有・無
	住所	〒 都道府県			
	連絡先		緊急連絡先氏名		続柄
	メール		緊急連絡先携帯等		
参加者	フリガナ		性別	年齢	マクロビオティック経験
	氏名		男・女	才	有・無
	住所	〒 都道府県			
	② 連絡先		緊急連絡先氏名		続柄
	メール		緊急連絡先携帯等		
参加者	フリガナ		性別	年齢	マクロビオティック経験
	氏名		男・女	才	有・無
	住所	〒 都道府県			
	③ 連絡先		緊急連絡先氏名		続柄
	メール		緊急連絡先携帯等		

※申込人数によっては、ご希望にそえない部屋割りになりますことをご了承下さい。
3名を超えてご参加の場合、申込用紙をコピーしてお使い下さい。

申込書にご記入の上、下記のいずれかの方法でお送り下さい。

- FAX 03-3222-1402 ●Eメール info@organic-society.com
- 郵送 〒102-0076 東京都千代田区五番町2-7五番町片岡ビル
小島国際法律事務所気付 オーガニック・ソサイアティ・オブ・ジャパン

申込後、下記口座への振込完了を以て、申込み完了とさせていただきます。(振込料ご負担ください)

みずほ銀行 市ヶ谷支店(普通) 2322277 オーガニック・ソサイアティ・オブ・ジャパン

電話問合せ 045-715-2205 飯田(当会理事) 夜10時まで対応 (不在の折は伝言を残して下さい)

キャンセルについて 9月28日(水)までのキャンセルは全額返還します。その後はホテル規約による。

頂いた情報は本人の同意がない限り外部に開示は致しません。

FAX 03-3222-1402