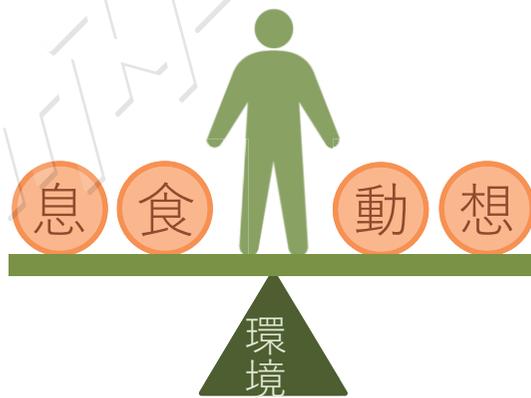


操体法とは？

医師・橋本敬三（明治30年生）が考案した健康原理です。

操体法では、健康＝「息・食・動・想」と「環境」のバランスがとれている状態と考えます。「息・食・動・想」それぞれには法則があり（『生き方の自然法則』）、これに沿った暮らし方をすれば、体の本来の力が発揮され、健康で幸せに暮らすことができます。



温古堂とは？

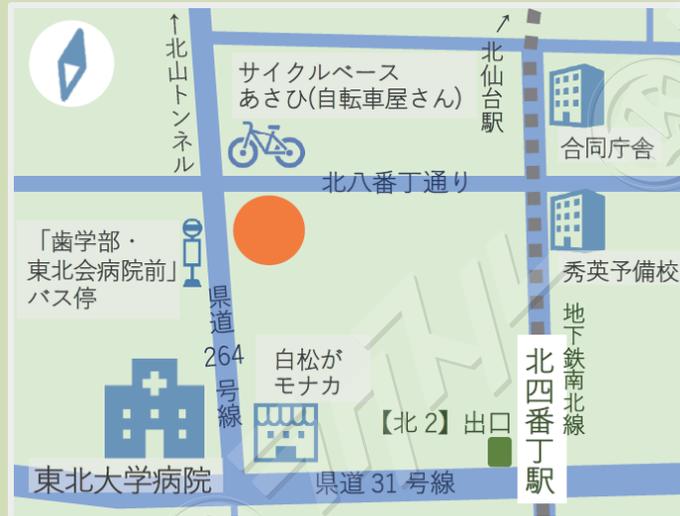
1941年（昭和16年）、橋本敬三医師が医院として仙台に開設しました。現代医学の治療と共に、**自分の健康を自分で守る**方法としての操体法を指導してきました。

温古堂では創始者の意志を継承し、操体法の基本原理を通して、人それぞれの『痛みのない、病気にならないでいられるための暮らし方』を考えるお手伝いをさせていただきます。

温古堂

ON KO DO

〒981-0933
宮城県仙台市青葉区柏木
1丁目7-28
柏木メディカルビル5階
TEL/FAX: 022-718-8778



●バス

市営バス「歯学部・東北会病院前」停留所から北へ徒歩5分弱
 <仙台駅からお越しの場合>（15～20分程度）
 西口バスプールより、下記路線をご利用ください。
 13番乗り場【800】桜ヶ丘7丁目行き
 14番乗り場【815】【825】西中山行き
 9番乗り場【899・S999】子平町→北山循環

●地下鉄

市営地下鉄南北線「北四番丁駅」から徒歩15～20分



HP: <http://onkodo.info/> Instagram: [onkodo.sotai](https://www.instagram.com/onkodo.sotai)

温古堂

ONKODŌ

操体法

SŌTAI

BALANCE AND HEALTH
THROUGH NATURAL MOVEMENT

クラスのご案内

操体法のススメ

息 —— 呼吸をすること
 食 —— 飲食すること
 動 —— 身体運動
 想 —— 精神活動

肩こり、不眠、偏頭痛、気分が暗い……
 体の不調や痛みは、無理のある「息・食・動・想」によって起こる、**体の歪み**に原因があります。

温古堂では主に、**気持ちの良い方向を探る操体法の動き**を通して、この解消を目指します。コツをつかめば、いつでも・どこでもできるものです。ぜひ身につけて、日常生活の中に取り入れてください。

基本講座 初回 3000 円 (別途)
お申込み・お問い合わせは温古堂まで
(裏面参照)

グループ講習 初めての方に
オススメ

操体法の動き・呼吸・考え方の基本を
身につけ、歪みの解消法を探ります。

1 回 1,220 円/5 回 5,500 円 (3 カ月有効)

●平日クラス

月 13:00・14:30

火 10:00・11:30・13:00

木 13:00・14:30

●土曜女性専用クラス

土 16:00

(各回約 70 分)



個人相談 初めての方に
オススメ

対話を通して問題点を見つけ、自分に
合った操体の動きで、改善の方法を探ら
ます。

じっくり相談したい体の悩みがある方
におすすめです。

30 分 3,250 円/45 分 4,000 円

月～金 14:00～18:00

土 9:30～15:00



出前講座

お好きな会場へ出張
いたします。サークル
活動、生涯学習などに
ぜひご活用ください。



指導者学習会

操体法の伝え方を学びます。
術者(補助者)のからだの使い方/力の
入れ方、操者(動く本人)との関わり方/
声掛け etc…
治療・運動指導・介護に携わる方など、
実践を学びたい方におすすめです。

1 回 2000 円
毎月第 3 火曜日
18:30～20:00



輪読会

橋本敬三先生の著書や日本操体学会
機関紙『イサキ』を資料として、操体法
の原理を学びます。

3000 円 (資料代込み)
毎月第 1 土曜日 13:00～15:00



特別講座

お申込み・お問い合わせは各講師まで

操体けんこう運動教室

操体法をベースにしたトレーニングプロ
グラムで、いつまでも若々しく生きるため
の筋力維持を目指します。

- ・足腰を強くする筋力アップトレーニング
- ・心肺機能向上のための有酸素運動 etc…

1 回 1000 円

毎月 2～3 回水曜日 14:00～15:30

毎月予定表をお渡しします。各回定員 15 名。

お申込み・お問合せ

☎090-1372-3520 (長田めぐみ)

お母さんと赤ちゃんケア

●トコちゃんの骨盤ケア教室

出産をひかえる妊婦さんのための、「トコ
ちゃんベルト」の着け方講座です。

毎月第 3 日曜日 10:00～12:30

●まるまる育児教室

～抱っこ&寝んねクラス～

ねんね期の赤ちゃんの健やかな発達をう
ながす「まるまる育児」スタートのための
教室です。出産前の予習・出産後のお悩み解
消に、ぜひご参加ください。

毎月第 2・4 水曜日 10:00～11:30

お申込み・詳細

→「えっちゃん助産師奮闘日記」で検索