

# 沖縄楽健法研究会発足記念

## 楽健法講習会と宥巖先生の一人芝居 in 沖縄

この度、素晴らしいご縁で沖縄楽健法研究会を発足する運びとなりました。  
その記念として楽健法と楽健寺の天然酵母パンの祖である山内宥巖先生をお迎えして、  
二人ヨーガ楽健法の講習会と自身の戦争体験を元にした  
一人芝居「がらんどうは歌う」の公演を企画いたしましたので、  
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

要予約:会場ではなく下記ふるか、もしくは沖縄楽健法研究会ホームページにてお申し込み願います。  
楽健法講習会は必ず事前予約をお願いいたします。人数に限りがございますので、ご予約はお早めに!

◎2013年8月23日(金) 一人芝居「がらんどうは歌う」公演  
18:00 OPEN 19:00 START  
料金: 事前振込み 2,500円 当日払い 3,000円  
(+ ワンドリンクオーダー)  
カフェ イオンカ 「カフェイオンカ」で検索  
〒903-0116 沖縄県中頭郡西原町幸地208  
<http://www.cafe-ionca.com/>

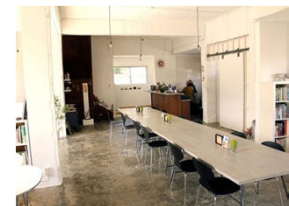


山内宥巖先生のお芝居の様子

◎2013年8月24日(土) 楽健法講習会  
9:00 ~ 14:00  
料金: 事前振込み 11,000円 当日払い 11,500円  
(カフェイオンカ特製発酵ベジランチ付)  
長谷寺(はせでら) 「沖縄長谷寺」で検索  
〒901-0302 沖縄県糸満市潮平一番地  
<http://www.hase-okinawa.com/>



◎2013年8月24日(土) 楽健法講習会  
16:00 ~ 21:00  
料金: 事前振込み 10,000円 当日払い 10,500円  
(+ ワンドリンクオーダー) ※軽食もオーダーできます。  
カフェ イオンカ 「カフェイオンカ」で検索  
〒903-0116 沖縄県中頭郡西原町幸地208  
<http://www.cafe-ionca.com/>



◎2013年8月25日(日) 楽健法講習会  
13:00 OPEN 13:30 ~ 18:30  
料金: 事前振込み 10,000円 当日払い 10,500円  
講習会終了後2000円でローフードのお食事付き  
ゆいクリニック 「沖縄ゆいクリニック」で検索  
〒904-2142 沖縄県沖縄市字登川2444-3  
<http://www.yuiclinic.com/>



◎2013年8月26日(月) 楽健法講習会  
10:00 ~ 16:00  
料金: 事前振込み 11,000円 当日払い 11,500円  
(カフェイオンカ特製発酵ベジランチ付)  
長谷寺(はせでら) 「沖縄長谷寺」で検索  
〒901-0302 沖縄県糸満市潮平一番地  
<http://www.hase-okinawa.com/>



☆お得な通し券(一人芝居公演とお好きな講習会3回分) 30,000円  
(一人芝居公演と講習会4回分) 35,000円を用意しております!

※お申込み、お問い合わせ: ふるか わり irukadokoniiruka@ybb.ne.jp  
070-6526-6194(夜間21:00まで)  
沖縄楽健法研究会ホームページからも申し込みができます。

## ◎推薦のことば

松が丘助産院 院長

宗 祥子 先生



楽健法は夫婦で行うとても効果的な健康法です。  
お互いの足で相手を踏むことで驚くほどの効果が出ます。  
妊婦さんは初期から臨月まで、陣痛中ですら行うことができます。  
もちろん産後の疲れたときにも最適です。

ご夫婦や親子、ご兄弟など身近な方と出来るのでわざわざ出かけたり、  
治療にお金をかけたりする必要もありません。  
お互いの体を足で踏むことで手で施術するよりも  
ずっと楽に効果的な結果を得ることができます。

妊婦さんにとっては楽健法を行うことで本当のリラックスを得ることができます。  
本当に体が緩んでこそはじめて効果的な陣痛が得られます。  
効果的な陣痛とは赤ちゃんを生み出すための強い力です。  
十分にリラックスしたからだでなければ効果的な陣痛を得ることができません。  
楽健法を行うことで仰向けになったり、臨月でもうつ伏せで寝ることもできるのです。  
仰向けになったりうつ伏せになれない方は背中やお腹が張っているからです。  
十分に楽健法でリラックスすることで  
妊婦さんでも本当に楽な格好をすることができます。

妊婦さんでも、そうでない方でも楽健法で本当の健康を手に入れましょう。

## ◎沖縄楽健法研究会 発起人、賛同人の皆さま

### 発起人（敬省略、順不同）：

- 岡田 弘隆（沖縄山城間院 長谷寺住職 弁護士 研究会代表）
- 岡田 隆英（同副住職、研究会事務局補佐）
- 松下 隆洪（東寺真言宗 平塚市宝善院住職）
- 西島 尚美（ローフード・ベジごはん・発酵食のカフェイオンカ オーナー）
- 古川 万理（助産師・研究会事務局）
- 山内 宥巖（楽健法研究会代表）
- 橋本 恵里子（助産師）
- 山内 幸子（楽健法研究会代表）
- 馬場 信子（助産師）
- 近藤 琴美（東京楽健法研究会代表 奥伝セラピスト）
- 並河 理史（鍼灸師）
- 西澤 真由美（東京楽健法研究会代表 奥伝セラピスト）
- 崎山 正美（地域・環境計画家）
- 吉本 史（楽健法本部公認 中伝セラピスト）

### 賛同人（敬称略、順不同）：

- 宗 祥子（松が丘助産院院長 元（社）東京都助産師会 副会長）
- 松原 美和（助産師）
- 板垣 文恵（助産師）
- 平松 英子（足もみ健康ルーム 心心 代表）
- 斉藤 麻紀子（umiのいえ主催 出産・子育て支援活動ファシリテーター）
- 斉藤 光洋（umiのいえ主催 斉藤整骨院院長 柔道整復師、頭蓋仙骨療法）
- 知花 江麻（型染作家 コトリ工房）