

# 『宝木美穂 足育を語る！』

足育とジュウメイメソッドは、私に世界中のどこに行っても生きていける  
一生自分の足で歩ける、という確信と自信をくれました！

ブログや Facebook、出会う人、いろんなところで、この素晴らしさを語ってきました。いつ  
のまにか幾人かの方が、足育に参加してくださいました。

それならばっ！と、ご期待にお応えして！ 宝木美穂が足育を楽しく語りまくります。  
途中からは、ジュウメイさんにも来ていただき、途中からはお話も伺います。

皆さんにも足をちょこっと出してもらって、実際に自分の足を触ってもらいますよ～

そして、最後には！！ スペシャル企画として・・・・ 本邦初公開！！

♪宝木美穂の生歌と朗読に合わせて、ジュウメイさんが太極拳を舞います♪

太極拳とアカペラ・朗読??? 滅多に見られません。私たち本気ですっ

\*\*\*\*\*

日時：4月12日（日） 15:30～16:30（15:15 開場）

料金：1,000円 （あとで靴下脱ぎます。動きやすい格好で）

場所：スタジオエヴァ（JR 山手線・新大久保駅 徒歩3分）

新宿区百人町2-6-7 ライズ高踏園（こうとうえん）ビル B1

【問い合わせ・申し込み】 chobingogo@yahoo.co.jp 070-6670-1412（宝木）

詳細は、HP：「ジュウメイメソッド」検索、 宝木美穂ブログ「幸せのロールケーキ」にて。

\*\*\*\*\*

足育（そくい）とは・・・

太極拳講師でもある木村朱美（ジュウメイ）が生み出した身体の扱い方を学ぶ「ジュウメイメソッド」。  
その基盤となる「立つ」ことに焦点をあてたものが足育。文字通り、足（特に足裏）を自分で育てます。  
私たちは常に、重力の中2足歩行をしています。本当の意味で立てている人はどれだけいるのでしょうか？  
立てていない身体は、歪み始め、膝や腰、背骨、肩、あらゆるところに支障をきたします。自分の身体を  
自分で知り、自分で調整できるようになり、「本当に立つ」「自立」することを目指すのが“足育”です。

足育は、足裏から始まりますが、いつのまにか腰・肩こり・膝等の調整にもつながり、痛みが緩和し始  
めたりと効果は様々。また、一般の方はもちろん、ヨガ、ダンス、パントマイム等、身体表現をしている  
すべての方にぜひ！知っておいていただきたいメソッドです。怪我がなくなります。

※当イベントは7、8、9月に予定されている、「足育ステップ1、2」の説明会も兼ねています。

皆様、どうぞお誘い合わせの上、お集りくださいませ☆