

一生自分の足で歩いていく！

# きくち体操 講演会

2019年

7月28日(日)

開場 13:30 開演 14:00

アルテベル（堺市立美原文化会館）ホール

前売 2,500円 当日 3,000円

全席指定席



撮影 鍋島徳恭 写真協力 ハルメク編集部

■きくち体操創始者  
菊池 和子

1934年生まれ。日本女子体育短期大学卒業。東京都の中学校教師を経て「きくち体操」を創始。人体のしくみに沿った健康に直結する動き方を模索。意識（脳）と筋肉、心と体のあり方を、動かすことを通して発見し続け、命そのものである体を生涯はぐくみ続けることができる独自の体操を確立していった。以来、50年余りにわたって、幼児から高齢者まで、あらゆる年齢層の健康の獲得に貢献、高い信頼を得て「いのちの体操」とも呼ばれている。川崎本部の他、東京、神奈川などの直営スタジオ、首都圏、名古屋、関西のカルチャーセンターなどで指導を行う。月刊誌「ハルメク」にて「きくち体操」好評連載中。

～きくち体操とは～

きくち体操は創始者菊池和子の『動くことはなぜ心と体によいのか』という素朴な疑問から出発し、『どう動かすと体のどこにどういいのか』を50年以上にわたり繰り返し研究・実践し、その結果確立した『健康に直結する動き方』の集大成です。

## ◇チケットのお求め窓口

- ・アルテベル（堺市立美原文化会館） TEL 072-363-6868
- ・堺市立東文化会館 TEL 072-230-0134
- ・堺市立母文化会館 TEL 072-296-0015
- ・フェニーチェ堺チケット窓口 TEL 072-228-0440
- ・ローソンチケット（Lコード57256） TEL 0570-084-005

## ◇電話予約

- ・堺市文化振興財団チケットセンター TEL 0570-08-0089（10:00～18:00 年中無休）
- ※一部携帯・CATV 接続電話・IP 電話からはご利用いただけません。

## ◇Web 販売（24時間受付・事前登録）

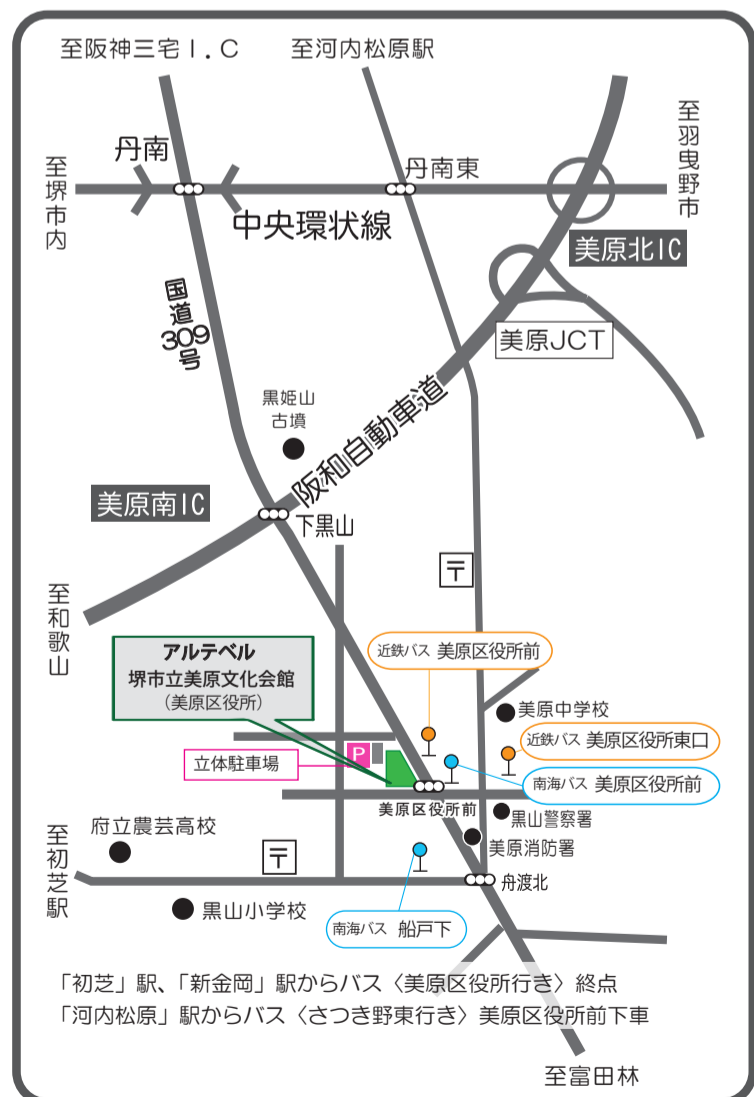
- ・<https://www.sakai-bunshin.com>

☆チケット発売日☆  
4月27日(土)

※前売券が完売した場合は、当日券はございません。

※就学前のお子様のお入場はご遠慮ください。

※ローソンチケット・堺市文化振興財団チケットセンター・web 販売（セブンイレブン発券）でご購入の場合、発券手数料が必要です。



※ 駐車場台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。また、お車でお越しの際は、できるだけ乗り合わせてお越しください。

〈主催・問い合わせ〉

アルテベル（堺市立美原文化会館）〒587-0002 堺市美原区黒山167-1

TEL072-363-6868 FAX 072-363-0070 HP <http://www.mihara-hall.jp>

