

# MEGU RHYTHM vol.02

サラダを通して「5つの季節（春・梅雨・夏・秋・冬）を巡る」をコンセプトにしたサラダデリ MARGO。この「めぐり」をキーワードにあらためて身のまわりを見渡すとさまざまな「輪」が見えてきます。自然の巡り、身体の巡り、人の巡り…。MARGO では、各界のめぐりの専門家をゲストにお呼びして、知らず知らずのうちに「輪」に入っている、あなたの「めぐり」をより良い「輪」に広げていくための気付きの場「めぐりズム」を開催します！旬のサラダとお酒を交えながら人の縁や絆づくりになることを願って…。

〒151-0071 東京都渋谷区本町 3-9-3  
TEL 03-5302-1808  
http://www.margo.co.jp  
OPEN 月-金 11:00~22:30  
土日祝 11:00~19:00  
CLOSE 不定休

Theme

姿勢が変わると、  
カラダも運氣も  
めぐりも変わる！

12月22日(日) 16:00~18:30

サラダデリマルゴ1周年記念「めぐりズム」  
セミナー+サラダ食べ放題・飲み放題

【料金】 ¥5,250 (セミナー・懇親会代)

【定員】 25名 限定

メールまたはファックスでお申込みください。

e-mail [info@margo.co.jp](mailto:info@margo.co.jp)

fax 03-5302-1809

フリガナ  
お名前  
name

性別 男性 man | 女性 woman

参加人数  
person

携帯電話  
phone

メール  
e-mail

ご記入の上ファックスで送信いただくか、上記内容をメールに記載してお申込みください。

めぐりズム  
自然と身体と健康をめぐるセミナー

第2回



【講師】  
仲野 孝明  
仲野 整体 東京青山 院長  
姿勢治療家®

MEGU RHYTHM vol.02

「姿勢が変わると、カラダも運氣もめぐりも変わる！」

12月22日(日) 16:00~18:30

セミナー+サラダ食べ放題 ビール・ワイン  
ドリンク飲み放題

【場 所】 サラダデリ MARGO (大江戸線 西新宿5丁目駅徒歩30秒)

【料 金】 ¥5,250 (セミナー・懇親会代) 【定 員】 25名 限定

なぜ今、あらためて姿勢なのか？

なにが変わるか？

何のために行っているか？

1日の3分の1は睡眠時間と言われています。そして、実は睡眠時間よりも座っている時間が多くなっている現代人。あなたは毎日の生活時間の大半を座って過ごしていませんか？そのときの姿勢がとっても大切です。

今回のセミナーでお話する内容は、そんな現代人必見の内容になっています。特に下記のような方に必見の内容です！！

- ・日々デスクワークなどの座っている時間が大半を占める方
- ・胃炎など、日頃胃腸の不調にお悩みの方
- ・生理痛でお悩みの女性の方
- ・目の疲れや視力低下で悩んでいる方
- ・首肩など慢性的に不調をもっている方
- ・体に不調はあるが座り方や姿勢なんて気にしたことない方 など

胃腸など内臓の不調や目の疲れ、生理痛などの症状は一見、座り方や姿勢とはなんの関係もないと思われがち。

日頃、気にもしていない座り方や姿勢がなぜ大切なのか！？

今まで約180万人もの治療を行ってきた『仲野整体』四代目の姿勢治療家® 仲野孝明が、実際の症例を元に具体的にみなさんに解説します！是非、健康を実現するための日常の座り方対策にお役立てください！



仲野 整体 東京青山 院長  
姿勢治療家®

「仲野 孝明」

日頃の座っている時間がどれくらいか  
ピンときてない方へ

1つの参考として、私自身は仕事から、立つ、歩く、走ることが多いのですが、いらっしゃる患者さんやクライアントさんはほとんどが座り仕事、デスクワークです。今、東京で診療している多くの方は平日こんな時間を使っています。

・会社滞在時間	12時間*
・睡眠時間	6時間(眠れたら良いほう)
・通勤	1時間*
・食事(朝・昼・夜)	1~2時間*
・お風呂(朝・夜)	30分
・その他	3時間ほど

※印のついた時間は、多くの場合座っている可能性があるものです。立っている時間がほとんどないことがお分かりいただけますでしょうか？

早めに気付いた方あなただからこそ、症状が強くなる前の早い段階で座り方対策が必要です。この機会に是非ご参加ください！！