

ルー大柴こと茶道師範・大柴宗徹の新刊『心を整えルー』発売 決定！オリジナル体操「GymGym」動画も初公開！！

株式会社自由国民社（東京都豊島区、代表取締役：伊藤 滋）は、タレント・ルー大柴こと大柴宗徹（おおしば・そうてつ）氏の新刊書籍『心を整えルー ティーが教えてくれた人生で大切なこと』を、3月29日（金）全国書店で発売いたします。

英語と日本語をトゥギャザーするユニークな「ルー語」で知られる大柴氏は、近年茶道・遠州流の師範としても活動しています。戦国の武士たちが戦の疲れを癒した茶道の精神は、現代に生きる私たちにとって大切な「心の整え方」を教えてください。今回の本では、そうしたティー道のスピリットを、楽しい「ルー語」を駆使しつつ、わかりやすくお伝えします。

またこのたびルー氏は、子供から大人まで楽しくできるオリジナル体操「GymGym」のメインアクトをつとめました。これは慶應義塾大学医学部で糖尿病・成人病予防がご専門の医学博士・税所芳史先生が監修した、医学的根拠の高い「カラダとアタマに効く体操」です（著作権フリーで、営利目的のものではありません）。

そこでこの「GymGym」をご紹介します、同時に今回の『心を整えルー』出版を記念するイベントを下記の通り開催します。

ぜひみなさまとトゥギャザーできれば幸いです。

●ルー大柴の「心を整えルー」出版記念 &「GymGym」体操発表イベント

日時：2019年3月26日（火）16時30分～

場所：毎日新聞東京本社（竹橋：パレス
サイドビル）1階東端 MOTTAINAI Station

内容：①遠州流茶道師範・大柴宗徹による
「究極の緑茶割り」お点前

②ルー大柴 Presents! オリジナル体操
「GymGym」プロモ動画上映

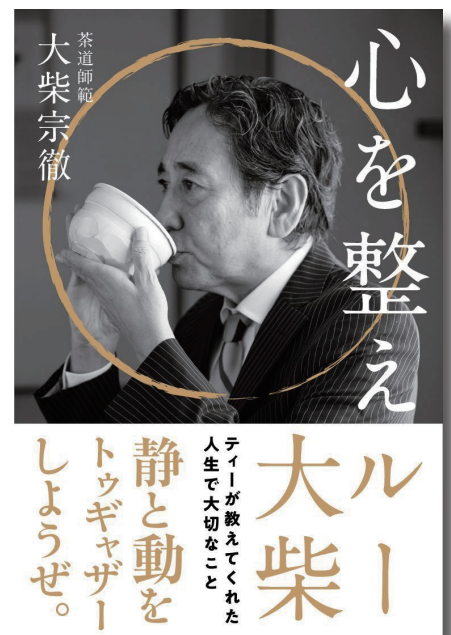
●『心を整えルー』商品概要

著者：ルー大柴こと・大柴宗徹

定価：本体 1300 円＋税

体裁：四六判並製 本文 192 ページ

発行：自由国民社



【この件に関するお問い合わせ先】

株式会社自由国民社 編集部／竹内

〒171-0033 東京都豊島区高田 3-10-11

電話 03-6233-0786 FAX 03-6233-0790

2019年3月26日(火)16時30分～

毎日新聞東京本社(竹橋:パレスサイドビル)1階東端MOTTAINAI Station

ルー大柴「心を整えルー」出版記念&
「GymGym」体操発表イベント

取材申し込み書

貴社名	
媒体名	
ご担当者名	
当日の人数	
ご連絡先 tel	
メールアドレス	
掲載(O.A)予定日	

【ご返信先】

株式会社自由国民社 編集部/竹内

FAX 03-6233-0790

takeuchi@jiyu.co.jp

電話 03-6233-0786

しめきり 3月25日(月)12時