

東京衛生学園専門学校

2025年度

季節の養生講座Ⅲ（気功）

昨年度、皆様よりご好評いただいた、**気功講座**を今年度も続けて開講します。

日本の鎌倉時代にあたる中国の宋代に作られた「八段錦」には、すでに数百年の歴史があります。また呼吸に合わせた6つの音を使った「六字訣」は五臓六腑を整えるといわれています。これらは中国政府が公認した中国伝統四大気功になります。

ぜひ新しい生活に気功を取り入れ、弾みをつけてみてはいかがでしょうか？

途中参加も可能ですが、できれば継続して受講されることをお勧めいたします！

第1回： 7月20日(日)

「気功とは？」

第2回： 9月21日(日)

「八段錦①」

第3回：11月16日(日)

「八段錦②」

第4回： 1月18日(日)

「六字訣」

第5回： 3月22日(日)

「まとめ」

※ 時間 各 13時30分～15時（受付は13時15分～）



令和6年度に参加され、毎日動画を見て気功に臨んでいる方よりメールいただきました。

「続ける秘訣は、やはり健康増進のためにやる、という明確な目的意識を持つことでしょうか。小さな積み重ねが将来の健康維持に大きな成果をもたらすと信じてチャレンジしてみたいかがでしょう。」

力強いメッセージですね。
健康寿命の延伸が望まれる中、新しく生活に採り入れていきましょう！

会 場：大田区大森北 4-1-1 東京衛生学園専門学校 1階 機能訓練室



お申込：右の QR コードからお願いいたします

※QR コードがご使用できない場合は、メールにてご連絡お願い致します。

watanabe.a@teg.ac.jp 渡辺明春 宛

会 費：1000 円(1 回につき)資料、材料費、保険込み

※都合により、変更または中止になる可能性があります。

※発熱、倦怠感など、体調不良の際は受講をお控えください。