

東京衛生学園専門学校

2024年度

季節の養生講座Ⅲ（気功）

昨年度、皆様より好評いただいた、**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宋の時代に作られた「八段錦」には、すでに数百年の歴史があります。また呼気に合わせた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。

スプリングの季節、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： 5月19日(日) (終了)

「気功とは？」

第2回： 7月21日(日) (終了)

「八段錦」

第3回： 9月 8日(日)

「八段錦②」

第4回： 11月10日(日)

「六字訣」

第5回： 1月19日(日)

「まとめ」



※ 各 13 時 30 分～15 時（受付は 13 時 15 分～）

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。