

**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！

****

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。**

**第１回： ５月１９日(日)**

**「気功とは？」**

**第2回： ７月２1日(日)**

**「八段錦」**

**第3回： ９月　８日(日)**

**「六字訣」**

**第4回：１１月17日(日)**

**「五禽戯」**

**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～）**

**※時間　　各13時半～15時　（受付は13時15分～）**

**肩こり**