



気を巡らせて“ぽかぽかな体” づくりを目指しましょう！2



昨年度大好評だった講座の第2弾です。「気とは何か」「気と健康づくり」「気を巡らす方法」についての話と、自分の手のひらに気を感じることで自分の体が温まる、座ったままでできる簡単なワークを体験します。今回は新たに、ぽかぽかな体づくりに役立つ、気が巡るツボの紹介とツボ刺激のワークを行います。気が巡ると、冷え、肩こり、慢性の痛みが和らぐ等の効果があります。身近なセルフケアとして「気」を整える体験をしてみませんか。

日 時 12月12日(木) 13:30~15:30

場 所 町田市生涯学習センター (町田市原町田6-8-1町田センタービル6・7階)
JR横浜線町田駅下車徒歩3分・小田急線町田駅下車徒歩5分

講 師 相模女子大学短期大学部 非常勤講師 西村 かおる氏

対 象 一般の方

定 員 20名(申し込み多数の場合は抽選します)

参 加 費 1,200円(受講決定後、指定の口座(ゆうちょ銀行)に、お振込みいただきます。)

申込締切 11月18日(月) <必着>



<会場地図>

<お申込み方法>

裏面の受講申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAX(042-703-8536)にてお申し込みください。

または、さがまちコンソーシアムホームページのさがまちカレッジ申し込みフォームに必要事項を入力して、送信してください。



さがまちカレッジ

お問い合わせ・お申込み先

公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム

さがまちコンソーシアム 事務局 住所: 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1相模女子大学内

TEL: 042-747-9038

FAX: 042-703-8536

E-mail: info@sagamachi.jp

ホームページ: <https://sagamachi.jp/> お問い合わせ時間: 月~金曜日(祝日を除く) 9:00~12:00 13:00~17:00

