



気を巡らせて“ぽかぽかな体” づくりを目指しましょう！2



12月に開講し大変好評だった本講座の追加開催が決まりました！

「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、座ったままできる簡単なワークを体験します。また、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 2020年2月20日（木）14：00～16：00

場 所 bono相模大野 イベントスペース 小田急線相模大野駅下車徒歩3分
（相模原市南区相模大野3-2 ショッピングセンター6階）

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（申込順）

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。）

申込開始 2020年1月9日（木）（定員になり次第締め切ります）



〈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



受講申込書

さがまちカレッジ

申込開始 **2020年1月9日(木)から**
(定員になり次第締切)

FAX申込先 042-703-8536

	申込日	月	日
*受講講座名	気を巡らせて“ぽかぽかな 体”づくりを目指しましょ う!2		*講座NO. A1940154

*フリガナ		*性別	男 ・ 女
*氏名		*年齢	歳
*住所	〒		
*TEL		FAX	
携帯電話			
E-Mail			
*所属	<input type="checkbox"/> 児童・生徒(中学 ・ 高校 年) <input type="checkbox"/> 学生(年) <input type="checkbox"/> 主婦 <input type="checkbox"/> 勤労者 <input type="checkbox"/> その他()		
備考			

*記入必須項目

※原則として、お一人様につき一枚、受講申込書をご提出ください。
※お申込み時に記載していただいた内容は、当法人事業に係る目的のみ使用します。

さがまちコンソーシアムとは—
「さがまちコンソーシアム」は、相模原市と町田市を生活圏とする大学、NPO、企業、行政など様々な主体が連携し、魅力あふれる地域社会を創造することを目的に設立されました。多彩な学びの場を市民に提供する「教育学習事業」、まちづくりの担い手を育成する「人材育成事業」、新たな文化・福祉・産業の発展に寄与する「地域発展事業」を3つの柱としてさまざまな事業を展開しています。