

講座番号  
98

講座名

## メディカル・チーゴン(中医学気功)

日時

10/2 10/16 10/23 10/30 11/6  
11/13 11/20 11/27 12/4 12/11(火) 13:30~15:00

場所

南部公民館 大会議室

回数

10回

定員

20名

講師名

富田まな

気功は数千年前、先人たちの智慧から生まれた  
真の予防医学です。地に足がついたものを伝承します。

講座内容 季節の養生について（自然の法則に従って養生する  
ツボ、薬膳など）  
中医学気功（動工力・静工力）



プロフィール

- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師
- ・中医学気功講師師範
- ・薬膳アドバイザー

みなさんのおかげサマでやっとな生きています  
(^o^)

受講料

7,000円

教材費

1,296円(テキスト代)

持ち物

- ・動きやすいゆるい服装
- ・上履きか底の薄い靴
- ・ヨガマットか敷物
- ・タオル