

講座番号
106

講座名

東洋医学・やさしいセルフケア～初心者向け

日時

4/13 4/27 5/11 5/25 6/8 6/22 7/13
7/27 8/24 9/14 (火) 13:30～15:00

場所

豊明市福祉体育館 会議室

回数

10回

定員

14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
(東方養生功、袁氏健身功など静工力)



プロフィール

- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師
- ・国際医学氣功師師範
- ・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

1,320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
- ・ヨガマット又はバスタオル