

気を巡らせて“ぽかぽかな体”づくりを 目指しましょう!5 ～経絡を整えて免疫力を高めよう～



毎年好評をいただいている講座の第5弾です。

東洋医学で注目される経絡（けいらく）を学び、セルフケアに役立てます。エネルギーラインの経絡は気・血などを運ぶ通路であり、全身を巡ります。

この講座では、主要な12種類の経絡とその働きの紹介や、経絡を整えることで心身に変化をもたらす作用・効果を講師の臨床体験談を交えて解説します。今回は消化機能に関連する経絡を取り上げ、その経絡を巡らせる体操や、消化を高める経絡体操も体験します。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8日（木）13：30～16：00

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
カイロプラクター 山本 彩世氏

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 2,000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15日（火）〈必着〉

※受講の際は、新型コロナウイルス感染症感染予防のため、マスク着用、手指消毒等をお願いしております。
また、今後の感染拡大状況や自治体等の方針に応じて、延期または中止となる場合があります。

〈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/> お問合せ時間: 月～金曜日(祝日を除く)9:00～12:00 13:00～17:00

