

# まちの先生講座 講座企画書

講師名 高木 映子

講師紹介（自己紹介）

全日本混化気功協会認定インストラクター

医学気功整体師

講座名 気功で自分の心と身体を整えよう！

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

気功は、自分で自分を変えるための一つの方法です。  
体操のような動きを一緒にやりながら体感していただき  
日々の生活に取り入れてもらえたらと思います。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

## 【1コマ目】

気功ストレッチ  
骨格を整える仙人長寿功  
春と夏の季節の養生について

## 【2コマ目】

気功ストレッチ  
気血の流れを良くする還童功  
秋と冬の季節の養生について

## 【3コマ目】

気功ストレッチ  
仙人長寿功と還童功  
肺の機能アップのための呼吸法

受講者に持参してもらう物

タオル、飲み物、筆記用具（食事は30分以上前に済ませてください。）

使用教材

ホワイトボード、ペン、CD ラジカセ