

# 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気功インストラクター

無極自然門国際気功師

講座名 伝統気功法の「仙人長寿功」で心と身体を調えます

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）

自分らしく生きるために・・・  
気功で自分に向き合い、長寿、体質改善、病気予防など  
目指す自分に近づきましょう。

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回目】

- ・心と身体を調整する仙人長寿功
- ・季節の養生法について

## 【2回目】

- ・若返り、延命効果のある還童功
- ・仙人長寿功
- ・コロナ予防のための肺呼吸法①

## 【3回目】

- ・気功法の総復習
- ・毎日の気功歩行
- ・コロナ予防のための肺呼吸法②

受講者に持参してもらう物

タオル、飲み物、筆記用具

その他（使用する教材など）

動きやすい服装