

まちの先生講座 講座企画書

講師名 高木 映子

写真掲載
スペース

講師紹介（自己紹介）

医学気功整体師、無極自然門国際気功師

全日本混化気功協会認定講師

講座名 座って行う気功ストレッチ気功体操

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）

自分自身で心と身体をととのえることで、免疫力アップが期待できます。
毎日を健やかに過ごせるように調えます。

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回目】

いつもは立って行う気功法を今回は座ってできることをお伝えいたします。気功ストレッチで体を慣らしてから伝統的気功法である「仙人長寿功」を一緒に行います。呼吸法も行います。

受講者に持参してもらう物

その他（使用する教材など）

- ※ ホームページに掲載及び受講希望者からの問い合わせ等に使用いたします。
- ※ 掲載可能な写真（ご自分の顔写真や作品の写真など著作権法に抵触しないもの）がありましたらご提供ください。