

平成30年度

東洋医学

一般公開講座

平成30年度 講座一覧

あなたの健康寿命を 延ばしたい！

健康の基本である運動療法と、
予防医学の名を持つ東洋医学のコ
ラボレーションによる、当校の特
色を生かした講座となります。



- 時間：10:30～12:00
(受付は10:15～)
- 対象年齢：50歳～80歳ぐらいの方
- 参加費：1回 500円
(資料代、保険代込み)
- 2回セットでのお申し込みをおすすめ
します。
- 上履き(運動靴)をご用意下さい。また、
肘から下・膝から下が出せる、動きやす
い服装でお越しください。
- 水分補給のための飲み物をお持ちくださ
い。

1. フロが教えるツボ押し of 極意!!

- ツボ講座①&体力測定、経絡ストレッチ
開催日；5/15 (火)
- ツボ講座②&チェアエクササイズ
開催日；6/12 (火)

2. 東洋医学と認知症予防最前線

- 認知症予防講座①&ラダー運動
開催日；7/10 (火) ※紐でできた梯子を用いた、
脚カトレーニングとなります。
- 認知症予防講座②&セラバンドエクササイズ
開催日；9/11 (火)

3. 食事健康の基本を見直そう!!

- 食養生講座①&チェアエクササイズ
開催日；11/13 (火)
- 食養生講座②&ラダー運動
開催日；12/11 (火)

※本校学生が
お手伝いさせ
て頂きます。

4. 熱くないお灸の据え方、教えます!!

- お灸講座①&セラバンドエクササイズ
開催日；1/15 (火) ※ゴムチューブを用いた
エクササイズとなります。
- お灸講座②&体力測定、経絡ストレッチ
開催日；2/12 (火)

会場：神奈川衛生学園専門学校

〒238-0052
神奈川県横須賀市佐野町2-34

申込方法：裏面をご覧ください、FAXまたはハガキにてお申し込みください。

※受講決定の方には、ハガキにてご連絡いたします。

東洋医学一般公開講座 申し込み用紙

FAX：046-850-6338

ご希望の講座の日付けを○で囲んでください（複数可）

☆3月23日（金）申し込み受付スタート☆

1. プロが教えるツボ押しの極意!!
 - ツボ講座①&体力測定、経絡ストレッチ 5/15(締切4/21)
 - ツボ講座②&チェアエクササイズ 6/12(締切4/21)
2. 東洋医学と認知症予防最前線
 - 認知症予防講座①&ラダー運動 7/10(締切6/23)
 - 認知症予防講座②&セラバンドエクササイズ 9/11(締切6/23)
3. 健康の基本、食事を見直そう!!
 - 食養生講座①&チェアエクササイズ 11/13(締切10/27)
 - 食養生講座②&ラダー運動 12/11(締切10/27)
4. 熱くないお灸の据え方、教えます!!
 - お灸講座①&セラバンドエクササイズ 1/15(締切12/15)
 - お灸講座②&体力測定、経絡ストレッチ 2/12(締切12/15)

※2回セットでのお申し込みをおすすめします。各講座 定員30名 先着順

フリガナ	
ご氏名：	男・女
ご年齢：	歳
ご住所：〒	—
電話番号：	

※ハガキでお申し込みの方は、上記内容を記載しご送付ください。

神奈川衛生学園専門学校 東洋医学一般公開講座係
〒238-0052 神奈川県横須賀市佐野町2-34
TEL：046-850-6310