

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者氏名 (団体名) 中山 芳子

講座の名称	気 功		
講座のねらい	健康と長寿をめざして		
学級・講座名等 学習分野 開設テーマ	学 習 内 容 等  ( 具 体 的 に )	時 間 数	備 考  (備品等)
気 功 香 功 太極気功18式 六字訣 気功養生 八卦掌 穴 (つぼ) と 経絡 瞑 想	初級功として主に上半身の動き 中級功として上・下半身の動き 六つの貴い発声により、内臓を鍛える訓練 全身の動きを使って 身体の主な穴 (つぼ) と効能 目を閉じ深く考えにふけること	1.15時間	曜日によって項目を変える
八段錦 “	心臓養生八段錦 全身気功	20分 15分	ヲガマツト