

2026年 春夏公開講座 シラバス

項目	入力欄
科目分野	その他 (生涯学習研究院修了生等による企画・運営講座)
昼夜	昼
講義／実習	講義
講座開始日	5/9
講座最終日	7/25
講座実施回数	10回
講座の形態 (対面、オンラインなどの別)	1.対面
曜日	土
時間数	60分
時間帯	14:00 ~ 15:00
担当教員	杉本洋子
担当教員について (所属・職名・自己PR等)	健康寿命マスター、鍼灸師
講座の目的	ツボや東洋医学の考え方を生活のなかに取り入れ、セルフケアすることで、体の様々な不調や衰えを改善していく。
講座の概要	東洋医学の考え方やツボを学んで、生活に取り入れることで、様々な体の不調や衰えを改善していきましょう。軽い運動も行います。
キーワード	ツボ、東洋医学
到達目標	東洋医学を身近なものとして生活のなかで活かすことができる。
講座の計画	ツボの効果。東洋医学概論。気功体操。経絡体操。
テキスト	なし
修了証書発行基準	ー
受講者へのメッセージ	東洋医学を身近なものとして、生活に活かし、健康に過ごしましょう。
備考	