

いざなぎ学園だより

第11・12回講座 令和7年7月9日（水）

令和7年7月9日（水）のいざなぎ学園通年講座では、午前に第11回、午後には第12回の講座が開催されました。講師は神戸東洋医療学院孔子課堂の李悦先生で、午前は「中医学（東洋医学）の健康体操一八段錦一」、午後は「臨床の先生から学ぶツボ講座」と題してご講義いただきました。

「八段錦」は穏やかな動きながらもじわじわ効いてくる体操で、受講生からは「結構キツイね」「いい運動になる」といった声が聞かれました。午後のツボ講座では、李先生が受講生の中に入り、肩こりや目の疲れに効くツボを紹介しながら、個々の健康相談にも応じてくださいました。健康への関心が高い受講生が多いこともあり、会場は活気に満ち、実践的で学びの多い一日となりました。



兵庫県立淡路文化会館

〒656-1521 兵庫県淡路市多賀600

TEL 0799-85-1391 FAX 0799-85-0400

<https://www.awaji-bunkakaikan.jp/>



AWAJI_CULTURAL_HALL