

7・8月に栄で限定開講!

注目の初開講!

大学教授たちがそっと教える

明日から役に立つ

プチカラダ学

ちょっぴりお疲れ気味のあなたへ…
東洋医学で簡単ケア

テーマA | 定員16名

◎肩こり編
どこでもできる肩こり解消ストレッチ

テーマB | 定員16名

◎腰痛編
簡単エクササイズで大切な腰回りをリフレッシュ

テーマC | 定員16名

◎疲れ目編
キレイな目を取り戻すお手軽ケア

カラダすっきり
セルフケアのツボを学ぼう♪



講師

成宮宏俊
東海学園大学人間健康学部講師

東海学園ネットワーク 東海学園大学大学院 / 東海学園大学 / 東海学園高等学校 / 東海高等学校 / 東海中学校

東海学園大学エクステンションセンター

会場◎東海学園大学大学院栄サテライト(パルコ南館南) 名古屋市中区大須4-1-21 久屋南KTビル9F

●受講申し込みは電話・メールにて受け付け(電話受付時間/月~金9:00~17:30) 受講は予約制。定員になり次第締め切ります。

お申し込みは下記のお電話・メールからどうぞ!

☎052-251-6369

✉ sakakiba@tokaigakuen-u.ac.jp

大学教授たちがそっと教える

注目の初開講!

明日から役に立つ

プチカラダ学

ちょっぴりお疲れ気味のあなたへ… 東洋医学で簡単ケア

テーマA 定員16名

どこでもできる肩こり解消ストレッチ

肩こり編

国民の7割以上の人たちが悩んでいると言われる肩こり。ひどくなると仕事にも集中できなくなるし、気持ちも沈んでいきます。原因がはっきりすれば修正もできますが、多くの場合それを特定することは難しいとされています。この講座では、東洋医学の考え方を参考にした効果的なツボ刺激法と、どこでもできる簡単なストレッチを紹介します。仕事の合間や休憩中、また自宅でのリラックスタイムなど、ちょっとした時間を使ってツライ肩こりの改善を目指しましょう。

テーマB 定員16名

簡単エクササイズで大切な腰回りをリフレッシュ

腰痛編

腰は体の要。体の部位の中でも大切なところですが、肩こりと同じく、日本では多くの人たちが腰の違和感や痛みで悩んでいます。立ちっぱなしや座りっぱなしの毎日で、ヘトヘトになってしまった腰まわりの筋肉が主な原因ですが、内臓の不調から腰痛が起こることも。この講座では、東洋医学的に考えられる腰痛について解説します。効果的なツボ刺激と簡単にできるエクササイズを実践して、毎日の生活で酷使された腰をリフレッシュしましょう。

テーマC 定員16名

キレイな目を取り戻すお手軽ケア

疲れ目編

オフィスではパソコンやインターネット、家ではテレビやDVD、外出先では携帯電話やモバイルツール…。現代人は、非常に目を酷使した生活をしています。そんな中、注目されているのがVDT症候群。これは、パソコンなどの画面を注視することでおこる目の疲れだけでなく、肩こり、頭痛、イライラなど多くの症状の総称です。この講座では、VDT症候群を防止して、キレイな目を取り戻すツボ刺激法と、オフィスや自宅で手軽にできる簡単なケアを紹介します。

申し込み

申し込みは1テーマから可能です。

開講日程 右表参照

開講時間 18:45~20:15(18:15より入室可) 1回90分

費用 入会金なし
受講料 2000円/1テーマ<各テーマ1回完結>

会場 東海学園大学エクステンションセンター

得

3テーマを一括申し込みの場合、
受講料は4000円!

ご都合に合わせて右表より日程をお選びください。

07 JULY.2010							08 AUGUST.2010						
SUN	MON	TUE	WED	THR	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THR	FRI	SAT
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	A21	22	C23	24
18	19	20	A21	22	C23	24	25	26	27	B28	29	A30	31
25	26	27	B28	29	A30	31	3	C4	5	B6	7	8	9
							10	11	12	13	14		

東海学園ネットワーク 東海学園大学大学院/東海学園大学/東海学園高等学校/東海高等学校/東海中学校

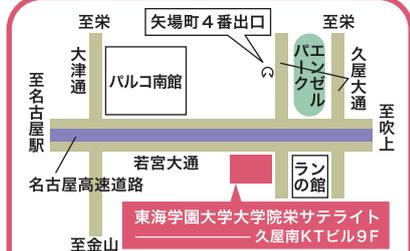
東海学園大学エクステンションセンター

会場◎東海学園大学大学院栄サテライト(パルコ南館南) 名古屋市中区大須4-1-21 久屋南KTビル9F

お申し込みは、
右記の電話・メールをお願いします!

052-251-6369
sakakiba@tokaigakuen-u.ac.jp

●受講申し込みは電話・メールにて受け付け(電話受付時間/月~金9:00~17:30) 受講は予約制。定員になり次第締め切ります。



地下鉄矢場町駅4番出口より南へ200m(徒歩3分)。
若宮大通りを渡った角の、1階にファミリーマートがあるビルです。