



2024年度 府中市生涯学習センター
学び返し実践スクール

講座名	1 健康太極拳
受講日	2月21日(金)
時間	13:30～15:00
場所	スタジオ(地下1階)
講師	日本健康太極拳協会 会員 師範 荒木 宏之

実施日	講座内容
2月21日(金)	<p>「ゆっくりとした動きと呼吸で身体を整える」</p> <p>軸を作り、ゆっくりとした動きで体幹を鍛え 静かにゆっくりとした呼吸で内臓を鍛えて心を整える</p> <p>健康の維持増進を図る太極拳</p> <p>※動きやすい服装と運動靴でご参加ください。</p> 
持ち物	タオル、飲み物(ペットボトルまたは蓋付きのマイボトル等)
注意事項	※キャンセルの場合は必ず前日までにご連絡ください！



2024年度 府中市生涯学習センター
学び返し実践スクール

講座名	2	簡単腸活で免疫力アップ！ 「スーパーみそ汁」セミナー
受講日		2月23日(日)
時間		10:00～11:30
場所		研修室2-3
講師		腸活コンサルタント 今野 ちほ

実施日	講座内容
2月23日(日)	<p>毎日のみそ汁で免疫力アップ！日本人に馴染みの深い「みそ汁」で健康的な腸活を手軽に習慣化し、府中市民の健康を底上げします。 国民の2人に1人が生活習慣病を患うと言われている現代で、誰でも手軽に始めて続けられる腸活方法をお届けします。</p> <p><カリキュラム> ①なぜ腸活に「みそ汁」なのか ②みそ選びのポイント ③だし選びのポイント ④腸活におすすめの具材 ⑤スーパーみそ汁レシピ紹介 ☆試飲あり☆ ⑥習慣化のポイント</p> <p>講師保有資格／菌検査解説者・加工食品診断士・食卓改善アドバイザー・食生活アドバイザー・環境科学経皮毒アドバイザー</p> 
持ち物	
注意事項	※キャンセルの場合は必ず前日までにご連絡ください！

2024年度 府中市生涯学習センター
学び返し実践スクール


講座名	3 JAZZをうたおう！「思い出のサンフランシスコ」
受講日	3月8日(土)
時間	14:00～16:00
場所	スタジオ(地下1階)
講師	音楽療法カウンセラー・アドバイザー 関 克江

実施日	講座内容
3月8日(土)	 <p>1962年のトニー・ベネットの大ヒット曲である “I left my heart in San Francisco” 日本では江利チエミ・美空ひばり・加山雄三らが カバーした名曲を2時間で歌い切りましょう。 英語の発音とジャズの歌い方を この一曲に集約して学び、 最後に全員で唄います♪ 昼下がりのジャズを楽しみましょう！</p> 
持ち物	
注意事項	※キャンセルの場合は必ず前日までにご連絡ください！

2024年度 府中市生涯学習センター
学び返し実践スクール

講座名	4	自分でこころを整えるジャーナリング体験
受講日		3月30日(日)
時間		13:30～16:30
場所		研修室2-3
講師		ジャーナリングコーチ 仲 弥生



実施日	講座内容
3月30日(日)	<p>子育て、仕事、介護など、 がんばってるのにうまくいかない。。。 でも相談できる人がいない… そんな時に自分が自分の相談役になれるのが “ジャーナリング” ノートとペンだけでできる 「セルフコーチング」を体験していただきます。</p> <p><カリキュラム> ①ジャーナリングとは ②ジャーナリング実践 ③質疑応答 ④まとめ</p>  <p>講師保資格／ライフコーチ・エグゼクティブコーチ</p>
持ち物	筆記用具
注意事項	※キャンセルの場合は必ず前日までにご連絡ください！