

2023年1月無料講座メニュー表

※講座のスケジュールおよび内容は変更となる場合がございます。予めご了承ください。
 ※無料講座のお申込みの際、受講をご希望の講座番号(各マス内右下の番号)をお知らせください。

	10 火	11 水	12 木	13 金
10:00 11:00	オープニング特別講座 医(業)食同源を科学する -自然治癒力と食の関係- 講師:大城 日出男 10-A	東洋医学の健康養生(アカデミー内でのオンライン) 気功・太極拳入門 講師:陳 雷 11-A	社会性・興味関心 ウィーン式発声 歌唱レッスン① 初級編 講師:姜 東秀 12-A	身体・体幹 更年期からの体を整える 女性ホルモンと腸について&体操 講師:森 智子 13-A
11:30 12:30	身体・体幹 インナーマッスルに効く 増田倫子先生のピラティス 講師:増田 倫子 10-B	東洋医学の健康養生 ツヤ肌セルフリンパレッスン 「ツヤ肌の近道!」 講師:穴田 美緒 11-B	社会性・興味関心 ウィーン式発声 歌唱レッスン② 上級編 講師:姜 東秀 12-B	資格・専門性 薬膳基礎講座 「薬膳ってなあに?」 講師:清水 幸子 13-B
	16 月	17 火	18 水	19 木
10:00 11:00	資格・専門性 漢方医学基礎講座 「東洋医学を身近に感じる」 講師:大城 日出男 矢尾 重雄 16-A	東洋医学の健康養生 風水入門講座 -「風水」は先人の知恵- 講師:井上 みち代 17-A	東洋医学の健康養生(アカデミー内でのオンライン) 気功・太極拳入門 講師:陳 雷 18-A	社会性・興味関心 えりか先生の座ってエレガントパレエ 講師:美苑 えりか (元宝塚歌劇団) 19-A
11:30 12:30	心ころ・認知 楽しく脳トレーニング 講師:中井 美代子 16-B	社会性・興味関心 能で遊ぶ 講師:上田 宣照 (親世流シテ方楽師) 17-B	社会性・興味関心 スイングダンス 講師:チャーリーニート (歌手・ダンス講師) 18-B	身体・体幹 腰掛タップダンス(R) 講師:鷹 悠貴 (元宝塚歌劇団:公式インストラクター) 19-B
	20 金	23 月	24 火	25 水
10:00 11:00	社会性・興味関心 手相講座 講師:ふくだ ゆうこ 20-A	東洋医学の健康養生 健康と美容のツボ講座 人体の経脈と経穴(ツボ)ってなんだろう? 講師:大城 正則 23-A	心ころ・認知 ヨガ&ブレインジム 講師:加茂 うらら (元宝塚歌劇団:公式インストラクター) 24-A	
11:30 12:30	社会性・興味関心 ときめきボイスレッスン 講師:美苑 えりか (元宝塚歌劇団) 20-B	心ころ・認知 楽しく脳トレーニング 講師:中井 美代子 23-B	東洋医学の健康養生 薬膳講座(実演) 講師:遠藤 聖子 24-B	身体・体幹 美と健康に特化した「4DSヨガ」 講師:小林 優子 25-B
	26 木	27 金	30 月	31 火
10:00 11:00	身体・体幹 ロコモトレーニング講座 講師:谷本 成見 26-A	東洋医学の健康養生 風水入門講座 -「風水」は先人の知恵- 講師:井上 みち代 27-A	東洋医学の健康養生 健康と美容のツボ講座 人体の経脈と経穴(ツボ)ってなんだろう? 講師:大城 正則 30-A	身体・体幹 リラックス座りヨガ 講師:友麻 亜里 (元OSK日本歌劇団男役) 31-A
11:30 12:30	社会性・興味関心 呼吸改善ボイス 講師:鈴奈 沙也 (元宝塚歌劇団) 26-B	資格・専門性 薬膳基礎講座 「薬膳ってなあに?」 講師:清水 幸子 27-B	心ころ・認知 楽しく脳トレーニング 講師:中井 美代子 30-B	資格・専門性 漢方医学基礎講座 「東洋医学を身近に感じる」 講師:大城 日出男 矢尾 重雄 31-B

無料講座のお申込み方法

※定員は各講座先着30名様までとなります。
 定員になり次第、受付終了となります。

メール

- ①お名前(ふりがな) ②お電話番号
 ③受講希望の講座番号(上記「無料講座メニュー表」に記載の番号)

上記項目をご記入の上、以下のアドレスにEメールを送信ください。

メールアドレス **hirayama@takara-univ.ac.jp**

お電話

TEL.0797-72-3055 月～金(土日祝除く)
 10:00～16:00

ご来校

フロントにお声がけください。
 【受付時間】10:00～16:00(土・日・祝 休校)

ウェブ

QRから予約サイトにアクセスしてください。
<https://takarazuka-wellness.resv.jp/>



お申込期間 2022年▶12月28日(水)まで 2023年▶1月6日(金)～30日(月)まで



阪急宝塚南口駅高架下「宝南ショッピング」1階・2階

※当施設には専用の駐車場はございません。誠に恐れ入りますが、公共交通機関でお越しいただくか、お近くの公共駐車場やコインパーキングをご利用いただくようお願いいたします。



宝塚ウェルネスアカデミー
 Takarazuka Wellness Academy

〒665-0011 兵庫県宝塚市南口1-7-35
 TEL.0797-72-3055 FAX.0797-72-3056