

ホリスティックヘルススクールじゅう工房 2008年3月

じゅう工房通信 Vol.27

発行所：ホリスティックヘルススクールじゅう工房

〒251-0055 藤沢市南藤沢 8-1-A202

Tel:0466-50-7750 Fax:0466-50-7752

http://jiyukobo.main.jp

E-mail: jiyukobo@ni.main.jp

発行責任者：外山美恵子 編集：矢野美智子

【 ☆☆ NPO 主催 外山美恵子先生による春の気功特別セミナーのお誘い ☆☆ 】

三寒四温の中にも、春の気配を感じるようになってまいりました。いつもじゅう工房にご協力いただきましてありがとうございます。新年度を迎えるにあたり、NPO 法人心とからだの研究会主催で、じゅう工房代表の外山美恵子先生による春の気功特別セミナーを開催いたします。この機会に改めて『気功とは?』など、気功の目的や真髓についてのお話を伺い、一緒に身体を動かし、さらに練功を深めていきませんか?初めての方も大歓迎ですので、気功に興味があるお友達がいらっしやいましたら、是非お誘い合わせの上ご参加下さい。皆で笑顔の輪を広げていきましょう。

日 時 : 2008年4月20日(日) 13:30~15:30

場 所 : 藤沢産業センター8F 情報ラウンジ TEL:(0466)21-3811

〒251-0052 神奈川県藤沢市藤沢 109 番地 湘南 ND ビル 7階

主 催 : NPO 法人 心とからだの研究会

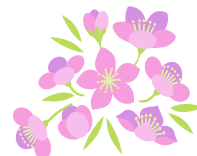
講 師 : 外山美恵子先生 (じゅう工房代表 ・ NPO 法人 心とからだの研究会理事長)

会 費 : NPO 法人 心とからだの研究会会員 1,500 円 一般 2,000 円

定 員 : 100 名様 (定員になり次第、締切とさせていただきます。)

申 込 : NPO 法人 心とからだの研究会 TEL:0466-23-1736 FAX:0466-50-7752

E-メール: kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp



【 ☆ 駆け込み大歓迎! NPO 法人心とからだの研究会 入会金無料は3月末日まで ☆ 】

心とからだの研究会は28年の歴史を持ち、その活動の中で生まれた気功教室・じゅう工房は、昨年当研究会がNPO 法人として新たな出発をしたのに伴い、NPO 活動の中心母体として新たな役割を担うことになりました。人として、「よりよく生きることをめざして」誕生した当研究会の初心を貫き、「自らの内なる成長をめざして」お互いに精進したいと思います。私たちを取り巻く生命環境や、少子高齢社会における生涯学習の柱として「気功」を取り上げています。よりよい社会作りの活動にご理解とご協力をお願いします。会員特典としてセミナー、合宿、中国旅行等が割引になります。初年度に当る3月末日まで、設立記念として入会金が無料です。今月ご入会頂きますと、初年度の年会費はワンコイン、500円のみです。この機会に皆様のお申し込みをお待ちしております!

【 ☆☆ じゅう工房のホームページを見てね!! ☆☆ 】

ホームページには、時間割変更や新しい催し物などの、最新情報が掲載されていますので、どうぞご活用ください。振替えや事前連絡事項などメールでもどうぞ!

ホームページ: <http://jiyukobo.main.jp/>

メール: jiyukobo@ni.main.jp



《 ☆☆ 3月のくぬり絵講座>のお知らせ ★初めての方、大歓迎です★ 》

3月26日(水曜日)午後13時40分～15時 督脈と背骨の仕組み を勉強します。

督脈は、背中の中心線・背骨の真上を流れる経絡で、督脈の督には総監督の意味があります。督脈は脳や脊髄の生理、病理を反映するといわれます。

今回は、その督脈とともに背骨の仕組みについてぬり絵で勉強します。背骨はいくつの骨からできているかご存知ですか？ 一つ一つはどんな形をしているのでしょうか？ 勉強のあとには、『笑う気功』で背骨を整え、心もからだも元気な春を迎えましょう！ この講座はいつからでもご参加頂けます。みなさまのご参加を心よりお待ちしております！！

なお、ご参加頂く時は色鉛筆をご持参下さい。



◎場 所：じゆう工房 （ 小田急・JR藤沢駅南口より徒歩5分 ）

◎講 師：矢野美智子 （ じゆう工房指導員 ）

◎費 用：NPO 法人心とからだの研究会会員：2,000円 一般：2,500円

◎主 催：NPO 法人心とからだの研究会（TEL:0466-23-1736 FAX:0466-50-7752）

【 ☆☆ 一分間養生操で覚える中国語：一分間瞑想術 ☆☆ 】

毎日の練功に CD・DVD と合わせてご活用ください！

《一分間瞑想術：Yī fēnzhōng míngxiǎng shù イーフェンジョン ミンシアン シュー 》

木：即将发芽的一粒种子 Jí jiāng fā yá de yī lì zhǒng zi:

ジー ジアン ファーヤーダ イーリー ジョンズ；今、正に発芽しようとする一粒の種の
勃勃生机 Bó bó shēng jī: ボー ボー ション ジー；生気があふれ

茁壮生长 Zhuó zhuàng shēng zhǎng: ジュオ ジュアン ション ジャン;勢いよくぐんぐん伸びる

火：初升的太阳 Chū shēng de tài yang: チュー ション ダ タイ ヤン；日の出の太陽の
光芒万丈 Guāng máng wàn zhàng: グアン マン ワン ジャン；光が空高くまで輝く

土：苍茫大地 Cāng máng dà dì: ツァンマン ダーディー；広々として果てしない大地が
宽广无限 Kuān guǎng wúyín: クアングアン ウーイン；無限に広がっている

金：水晶世界 Shuǐ jīng shì jiè: シュエイジン シージェエ；水晶の世界
晶莹剔透 Jīng yíng tī tòu: ジンイン ティートウ；きらきらと透明に輝く

水：茫茫大海 Máng máng dà hǎi: マンマン ダーハイ；広々と果てしない大海
大海中的一滴水珠 Dà hǎi zhōng de yī dī shuǐ zhū:
ダーハイ ジョン ダ イー ディーシュエイ ジュー；大海の中の一滴の水の雫

※ 翻訳掲載には、山元啓子氏のご協力をいただいております。