

ヨーガ、禅、マインドフルネス、ボディワークといった東西の身体技法を、講義と実践から学んで、からだと健康について考えてみませんか？知識としての教養以上に教養としての中から私たちは生と健康に直結しています。各分野の第一人者をお招きしての講座は参加される方のからだと健康を考える最良の機会となるはずです。

教養としてのからだ、

生き方としての健康

後期参加者募集

後期（全6回 連続講座）

9月29日、10月13日、11月10日

12月1日、1月12日、1月26日

講義・実技 14時00分～17時00分



■場 所：関西大学 堺キャンパス 多目的室B

※9/29(土)のみ格技・実習教室

■講 師・コーディネーター：

小室 弘毅（関西大学人間健康学部准教授）

※その他講師は裏面に記載。

■対 象：堺市民（定員35名）※応募多数の場合は抽選となります。

■参加費：4,000円(全6回分)※初回参加時にご持参下さい。

講師・コーディネーター紹介



小室 弘毅

（関西大学人間健康学部准教授）

お申込み方法は、以下の通りです。ご応募お待ちしております。

裏面の申込フォームのとおり氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・住所をご記入の上、右の宛先までFAX・郵送・メールにてお送り下さい。

お申し込みはこちらへ(郵送・FAX・Mail)

宛先：関西大学堺事務室 地域連携担当

「教養としてのからだ、生き方としての健康」係

住所：〒590-8515

大阪府堺市堺区香ヶ丘町1-11-1

FAX：072-229-5082 (TEL：072-229-5024)

Mail：sakai-info@ml.kandai.jp

■応募締切：9月14日(金)必着

教養としてのからだ、生き方としての健康 内容の紹介

「教養」とは単なる知識や情報ではなく、その「教養」を行う個々人の生と不可分のものです。そこには他ならぬ自分自身の「からだ」をもって生きるということがかかっています。健康もまた知識や情報ではなく、個々人の生とは不可分のものであり、その人の生き方そのものとも言えるものです。

本講座では、受講者各人がご自身の身心未分の「からだ」を参照し、それを自らの生(人生、生き方)と結びつけながら、ヨガ、禅、マインドフルネス、アート、身体心理学、ソマティクス、ボディワーク、鍼灸といった古今東西の身心技法を学ぶことを通して、生き方としての健康について考えていきます。講師は、それぞれの分野の第一人者を招聘し、講義と実践を教授していただきます。各回の講師による理論教授と実践指導を通して、受講者のみなさまおひとりおひとりがご自身の健康概念を広げ、またご自身の「からだ」との関係の編み直しを行い、新しい生のあり方を身をもって体験していただけたらと考えています。

■講師紹介

小室 弘毅 (関西大学人間健康学部准教授) <9/29、1/26>

Masayo Benoist (5Rhythms®ティーチャー) <10/13>

小木戸 利光

(アーティスト、Theatre for Peace and Conflict Resolution 代表) <11/10>

藤田 一照 (曹洞宗僧侶、磨埴寺住職) <12/1>

稲川 依子 (鍼灸師、「からもも」主宰) <1/12>

実施にあたって

- ・連続講座のため、全日程参加を原則とさせていただきます。
- ・受講された感想など、講座での体験についてインタビューなどへのご協力をお願いする場合があります。

2018年度 教養としてのからだ、生き方としての健康 (後期)
申し込みフォーム(FAX送信用)

| 氏名(ふりがな) | 電話番号 | 年齢 |
|----------|------|----|
| | — — | 歳 |
| 住所 〒 — | | |

ご記入いただいた個人情報は、関西大学個人情報保護規程に則り適切に管理いたします。本行事への参加登録とご連絡にのみ利用し、これ以外には利用いたしません。