

第9回文化交流サロン

★中国の踊りで長生きしてみませんか★

当日の流れ

どなたでも大歓迎☆

☆広場舞

中国の健康づくりを目的に中国各地の公園や広場で音楽に合わせて自由に踊る様式のないダンスのことです！

☆ストレッチ

☆穴位（ツボ押しすることで肩こりや腰痛に効くツボを教えちゃいます！）

☆中国伝統の菊茶を飲みながら交流会

菊茶には「目の疲れ解消」「風邪時の解熱・頭痛解消」「鎮静効果（リラックス）」があるんですよ！

開催日時：11月21日（土）14：00～16：00

開催場所：城西大学北坂戸にぎわいサロン

第三回目バザーも開催！

東武東上線『北坂戸駅』東口から徒歩約1分

予約不要。参加費無料！

問い合わせ先

榎田真之(現代政策学部2年)

メールアドレス：ls14168@josai.ac.jp

電話番号：049-271-7790(庭田研究室)



第9回文化交流サロン

★中国の踊りで長生きしてみませんか★

当日の流れ **どなたでも大歓迎☆**

☆広場舞

中国の健康づくりを目的に中国各地の公園や広場で音楽に合わせて自由に踊る様式のないダンスのことです！

☆ストレッチ

☆穴位（ツボ押し）のことで肩こりや腰痛に効くツボを教えちゃいます！

☆中国伝統の菊茶を飲みながら交流会

菊茶には「目の疲れ解消」「風邪時の解熱・頭痛解消」「鎮静効果（リラクセス）」があるんですよ！

開催日時：11月21日（土）14：00～16：00

開催場所：城西大学北坂戸にぎわいサロン

第三回目バザーも開催！

東武東上線「北坂戸駅」東口から徒歩約1分

予約不要。参加費無料！

問い合わせ先

榎田真之（現代政策学部2年）

メールアドレス：ls14168@josai.ac.jp

電話番号：049-271-7790（庭田研究室）



城西大学 現代政策学部
（地域イノベーション）
第9回文化交流サロン
「中国の健康法」
2015年11月21日
北坂戸にぎわいサロン城西大学



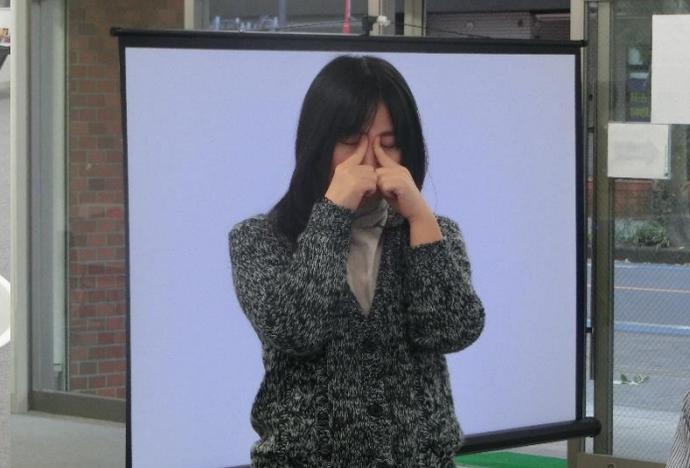
みんなで広場舞



学生が教える健康ストレッチ

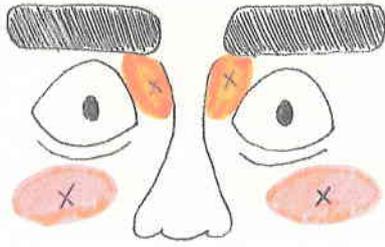


中国人留学生による穴位（ツボ）講座



第9回 文化交流サロン by 地域イノベーション

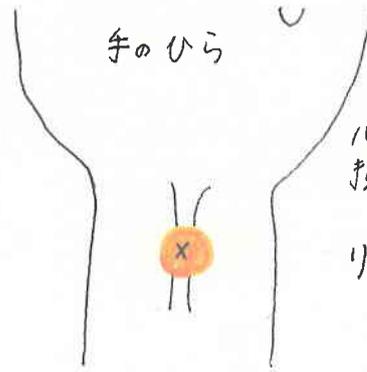
穴位(シュアウェイ) --- 中国式のツボ



- 目の疲れ, 目の霞みを解消
- 目の疲れ, 老眼, クマの改善



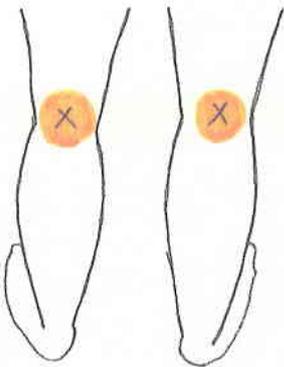
痛みの抑制
風邪の解消



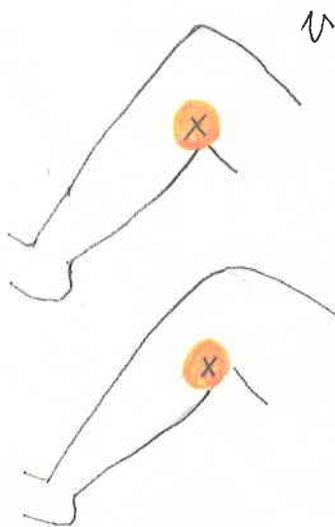
手のひら

心臓の病気の抑制

リラックス効果



腰の痛みの解消



ひざ内側

足のむくみ解消

外
ひざ側

消化力力の向上

作 現代政策学部 四年 謝涵示 二年 加藤夏海