



Traditional Yin & Yang  
Wiki-Commons

# セカンドステージを楽しむ気心

秋学期授業期間終了後の課外活動

2023年3月23日午後1時30分～4時

担当 渡辺信二(立教 RSSC 大学講師、整膚師)

1. 趣旨：セカンドステージを楽しむには、心身の健康が必須です。この課外活動では、様々なセルフ・ケアや気功を無理ない範囲で実践・練習します。また、三養生（心養生、食養生、体養生）に関する情報交換を行い、各自の心身に最適で長続きする健康法を見出すためのヒントを探ります。

## 2. 対面参加

- 1) 開催日時 3月23日(木曜日)午後1時30分～4時。
- 2) 開催場所 5501 教室(池袋キャンパス5号館)。
- 3) 対象 本科・専攻科の受講生、修了生。
- 4) 人数制限 対面参加は 25 名まで(応募多数であれば抽選)。
- 5) 参加費 無料。参加が決定すればレジュメを配布する。必要に応じて各自が複写してください。
- 6) 申込方法・注意書
  - (1) 希望者は、メールにて、shinji@rikkyo.ac.jp へ3月9日午前9時から3月10日午後5時10分の2日間に、メール件名を<【気心】対面参加>とした上で申し込むこと。人数制限の 25 名を超える場合には、抽選とします。
  - (2) 抽選結果はなるべく早くお知らせします。抽選に漏れた方には、漏れた通知とともに、オンライン参加の案内が配信されます。このオンライン参加の詳細は、以下の [ZOOM 参加](#) をご覧ください。
  - (3) なお、大学、RSSC、あるいは、担当講師の拠ない事情によって、延期ないしは中止となる場合がありますが、あらかじめご了承ください。



馬王堆漢墓から出土した「導引図」(紀元前2世紀)  
20世紀半ばまで気功は導引と呼ばれた。Wiki-Commons

## 3. ZOOM 参加

上記開催予定の課外活動を、ZOOM で同時配信しますので、オンライン参加が可能です。

- 7) 開催日時 同上(3月23日(木曜日)午後1時30分～4時)。
- 8) 開催場所 ZOOM の画面上(上記の 5501 教室から配信予定)。
- 9) 対象 本科・専攻科の受講生、修了生。
- 10) 人数制限 無し。
- 11) 参加費 無料。参加が決定すればレジュメを配布する。必要に応じて各自が複写してください。
- 12) 申込方法・注意書
  - (1) ZOOM 参加希望者は、メールにて、shinji@rikkyo.ac.jp へ3月9日午前9時から3月10日午後5時10分の間に、メール件名を<【気心】画面参加>とした上で申し込むこと。ZOOM の URL を直前(多分、開催予定日時の10分～5分前まで)には、お知らせする予定です。
  - (2) この ZOOM 配信は、担当講師が個人の責任で行いますので、画像や画角、音質その他の完璧な配信を保証するものではありません。画面が途絶えたり音声が悪化することもあるかもしれませんが、その時は、お許しください。なお、ZOOM 受信のための整備や調整は、参加者の方でお願いします。
  - (3) 大学、RSSC、あるいは、担当講師の拠ない事情によって、延期ないしは中止となる場合がありますが、あらかじめご了承ください。