

# 開設講座紹介



各サークル担当が受講者をやさしくサポートします♪

## ヨガ

木曜日 午前10:00～11:30 (定員18名)

### 曹寶月老師 (陽明大學教師)

この講座で学ぶインドのハタヨガは、呼吸法とポーズに重点を置き、心と体の両面を鍛えると言われています。そのポーズは体全体を使い、日常生活であまり使わない筋肉も活用するため体の柔軟性向上も期待できます。美容と健康維持のため、是非お試し下さい。



## 中国語会話

金曜日 午前10:00～11:45 (定員18名)

### 陳玉青老師 (東吳大學推廣部 日本語講師)

ピンインが読める方を対象としたクラスです。陳老師オリジナルテキストを使い、台湾での日常生活で役立つ会話を学習します。日本語堪能な陳老師が分かりやすく教えてください。

(テキスト内容はFacebookに一部掲載されますのでぜひご覧ください！)



## 書道

金曜日 午後12:30～14:00 (定員15名)

### 陳美君 (號華碩) 老師 (日本一般財團法人書海社師範、評議員、書海社展夢事；日本讀賣書法會評議員)

正統派の格調高い書風を伝授します。初心者には楷書の基礎から学ぶことができ、経験者には書歴による対応も可能です。

書を愛する陳老師の丁寧なご指導のもと、日常から解放され自分と向き合う時間を作りませんか。

※初受講の方は楷書指針代100元、お手本代80元が必要です。

※道具(筆、硯、墨汁、文鎮、半紙)をご用意下さい。筆と半紙は受講前に購入可能です。

