

貴方らしさが、キラキラ輝くアカデミー。

阪急宝塚南口駅高架下「宝南ショップス」1階・2階  
宝塚大学 宝塚南口サテライトキャンパス



# 宝塚ウェルネスアカデミー

脳トレ ● アンチエイジング ● 気功・太極拳 ● ダンス ● 風水

東洋医学 ● 漢方 ● 薬膳 ● ピラティス ● ヨガ ● 発声・歌唱



**① 無料! 体験受講受付中!** (3講座まで)  
※初めて体験受講される方のみとなります。

**② 特別会員キャンペーン 先着 2023年9月 総数50名様限定!** **入会金半額!**

## 新講座スタート!!

### セルフ推拿(すいな)健康法

(アカデミー内でのオンライン)

9月27日(水)  
11:30~12:30



- ①自己推拿の常用な手技「投法・摩法・推法・拿法・擦法・拍法」
- ②自己推拿の日常健康養生の応用「頭部・顔面部・胸部・背部・腹部・四肢部」

講師 陳雲

上海中医药大学附属日本校 教授。上海市出身。上海中医药大学卒。中醫師(鍼灸推拿臨床専門)。「中医推拿学」「経絡腧穴学」の講座/セミナーを担当している。

### 高血圧を理解して取り戻そう健康

—「人生100年時代」にむけて—

9月27日(水)  
13:30~14:30



高血圧は循環器疾患の発症に大きな引き金となる病気です。日本人の約半人に1人が高血圧といわれています。高血圧について理解していただき、しっかりと血圧コントロールに努めて健康に長生きして頂きたいと思っております。

講師 石井 克尚

京都大学医学部循環器内科学 臨床教授。大阪医科大学医学部循環器内科学 臨床教授。

## One Day! ワンデイセミナー

① はじめまして、もち小麦です。

9月8日(金) 13:30~14:30

“もち小麦”と“もち麦”とは別物です。日本で生まれた“もち小麦”をご紹介します。ご試食も!

講師 藤田 修三

宝塚大学客員教授、青森県立保健大学名誉教授。専門は食品栄養学。



② イタリアが発祥とされる「ジェノワーズ」

9月29日(金) 13:30~14:30

お菓子の各材料の性質などについて解説。失敗しないスポンジケーキなど、ご試食も!

講師 中川 富一

新阪急ホテル、アゴーラホテルシェパティシエ。洋菓子店、パン店オーナーシェフ。現 梅花女子大学食文化学部教授。日本アントナカンパニー協会会員(コンテスト執行委員長)。



※①②の申込み方法は以下「各種申込み方法」をご確認ください。 ※入会・受講の流れは裏面下部をご確認ください。

## 各種申込み方法

※お申込みは先着順です。定員になり次第、締切となります。

メール

- ①お名前(ふりがな) ②お電話番号 ③ご住所
- ④生年月日 ⑤希望する講座\*

\*「⑤希望する講座」の記入について…【① 無料体験受講をお申込の方】当該チラシ裏面「講座メニュー表」の、受講希望の講座番号(各マス内右下の番号)をご記入ください。

上記項目をご記入の上、下記のアドレスにEメールを送信ください。

Eメール twa-staff@takara-univ.ac.jp

お電話

TEL.0797-72-3055

月~金(土日祝除く) 10:00~16:00

ご来校

フロントにお声がけください。

【受付時間】9:40~16:00(土・日・祝 休校)

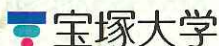
ウェブ

当アカデミーのサイト内、お問い合わせフォームにアクセスしてください。

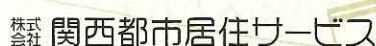
宝塚ウェルネスアカデミー 公式ウェブサイト  
https://takarazuka-wellness.com/



主催



特別協賛



# 2023年9月講座メニュー表

※講座の内容、日程、担当講師が事情により変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
 ※お申込みの際、受講をご希望の講座番号（各マス内右下の番号）をお知らせください。※お申し込みは先着順です。各講座定員になり次第、受付終了となりますのでご了承ください。

	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
10:00   11:00		<b>健康と美容のツボ講座③</b> 顔面と頸部の絡絡と穴(ツボ) 講師:大城 正典 [定員:30名] 9-04-A	<b>身体・健康</b> 増田倫子の ピラティス&バレエストレッチ リハビリの為に開発されたエクササイズ 講師:増田 倫子 [定員:15名] 9-05-A	<b>氣功・太極拳入門③</b> 心身を鍛える中国伝統の健康法を学ぶ (アカデミー内でのオンライン) 講師:陳 雷 [定員:20名] 9-06-A	<b>社会性・興味関心</b> ウィーン式発声 歌唱レッスン① 初級編 講師:栗原 秀 [定員:25名] 9-07-A	<b>身体・健康</b> 更年期からの体を整える ～顔面と身体体操から～ 講師:森 智子 [定員:20名] 9-08-A		
11:30   12:30		<b>暮らしの中の風水 玄関風水</b> 風水を実践するためには一番大切な場所である 玄関の風水方をあゆませます。 講師:井上 みち代 [定員:30名] 9-04-B	<b>社会性・興味関心</b> 能で遊ぶ 先人の心術を知り舞台芸術を学ぶ 講師:上田 宣昭 (歌舞伎座チカゴ講師) [定員:20名] 9-05-B	<b>薬膳講座(実演)</b> ツヤ肌セルブリンパレーション ご自身の指だけでシミを取りませんか! 講師:穴田 美穂 [定員:30名] 9-06-B	<b>社会性・興味関心</b> ウィーン式発声 歌唱レッスン② 上級編 講師:栗原 秀 [定員:25名] 9-07-B	<b>資格・専門性</b> 漢方講座 急増する認知症～身近な薬草による予防法 講師:大城 日出男 [定員:30名] 9-08-B		
13:30   14:30		<b>社会性・興味関心</b> 演劇ハカセのおもしろ講座 ～演劇の研究～ 新で楽しく仲間くシアターゲーム(演劇おそび!) 講師:川下 大洋 [定員:30名] 9-04-C	<b>社会性・興味関心</b> 呼吸改善ボイス 身体や呼吸器を鍛え美しく声を出す 講師:鈴木 沙也 (元宝塚歌劇団) [定員:15名] 9-12-A	<b>社会性・興味関心</b> スイングダンス 1940～50年代に大流行したダンス 講師:チャーリー・コーシオ (元ダンス講師) [定員:20名] 9-13-B	<b>社会性・興味関心</b> 紫峰七海のクールダンス おっくくりのチヤ～するので、 ダンス未経験の方でも大丈夫です。 講師:紫峰 七海 (元宝塚歌劇団) [定員:15名] 9-13-C	<b>社会性・興味関心</b> 薬膳講座(調理) 講師:清水 幸子 [定員:15名] 9-14-B	<b>社会性・興味関心</b> 楽しく脳トレーニング ～ブレインジム～ベストな脳の状態を 整えるエクササイズ 講師:加茂 うらら (元宝塚歌劇団) [定員:15名] 9-14-C	
10:00   11:00		<b>健康と美容のツボ講座④</b> 膝・腰の痛みを改善するツボの紹介 講師:大城 正典 [定員:30名] 9-11-A	<b>身体・健康</b> 増田倫子の ピラティス&バレエストレッチ リハビリの為に開発されたエクササイズ 講師:増田 倫子 [定員:15名] 9-12-A	<b>社会性・興味関心</b> ウェルネスアカデミー コース倶楽部 様々な曲を一緒に歌いましょう。 講師:栗原 秀 [定員:25名] 9-20-A	<b>社会性・興味関心</b> ウェルネスアカデミー コース倶楽部 様々な曲を一緒に歌いましょう。 講師:栗原 秀 [定員:25名] 9-20-B	<b>社会性・興味関心</b> ときめきボイスレッスン ご自身、声を出すために 講師:栗原 秀 [定員:30名] 9-21-A	<b>身体・健康</b> 無料!健康測定会開催! 【時間】10:30～16:30(最終受付16時) 【内容】(予約あり)骨密度・疲労度・認知 機能・(予約なし)体組成・握力・下腿周 囲長・血圧・血管年齢・ 立姿勢 ※予約ありの方も予約なしメ ニューが受け付けられます。 ※右記QRコードよりお申込み ください。 講師:矢野 重雄 [定員:15名] 9-22-A	
11:30   12:30		<b>薬膳講座(実演)</b> 飲み込み力をアップ!フェイスラインおっきり 講師:小林 優子 (元下トレーニング協会理事 認定講師・言語聴覚士) [定員:20名] 9-11-B	<b>社会性・興味関心</b> 楽しく脳トレーニング ～ブレインジム～ベストな脳の状態を 整えるエクササイズ 講師:加茂 うらら (元宝塚歌劇団) [定員:15名] 9-19-B	<b>社会性・興味関心</b> ウェルネスアカデミー コース倶楽部 様々な曲を一緒に歌いましょう。 講師:栗原 秀 [定員:25名] 9-20-B	<b>社会性・興味関心</b> ウェルネスアカデミー コース倶楽部 様々な曲を一緒に歌いましょう。 講師:栗原 秀 [定員:25名] 9-20-B	<b>社会性・興味関心</b> 腰掛タップダンス(R) スカルに合わせて丁寧に教えます 講師:高 悠美 (元宝塚歌劇団) [定員:20名] 9-21-B	<b>資格・専門性</b> 漢方講座 レクシマのたまるなど、美容に役立つ漢方薬 講師:矢野 重雄 [定員:30名] 9-22-B	
13:30   14:30		<b>社会性・興味関心</b> ピラティス&バレエストレッチ リハビリの為に開発されたエクササイズ 講師:増田 倫子 [定員:15名] 9-19-A	<b>社会性・興味関心</b> ピラティス&バレエストレッチ リハビリの為に開発されたエクササイズ 講師:増田 倫子 [定員:15名] 9-19-A	<b>社会性・興味関心</b> ウェルネスアカデミー コース倶楽部 様々な曲を一緒に歌いましょう。 講師:栗原 秀 [定員:25名] 9-20-B	<b>社会性・興味関心</b> ウェルネスアカデミー コース倶楽部 様々な曲を一緒に歌いましょう。 講師:栗原 秀 [定員:25名] 9-20-B	<b>社会性・興味関心</b> ときめきボイスレッスン ご自身、声を出すために 講師:栗原 秀 [定員:30名] 9-21-A	<b>身体・健康</b> 無料!健康測定会開催! 【時間】10:30～16:30(最終受付16時) 【内容】(予約あり)骨密度・疲労度・認知 機能・(予約なし)体組成・握力・下腿周 囲長・血圧・血管年齢・ 立姿勢 ※予約ありの方も予約なしメ ニューが受け付けられます。 ※右記QRコードよりお申込み ください。 講師:矢野 重雄 [定員:15名] 9-22-A	
10:00   11:00		<b>暮らしの中の風水 寝室風水</b> 100歳まで元気に 日常生活が楽になるようなエクササイズを 中心に動きの理論を説明 講師:井上 みち代 [定員:30名] 9-25-A	<b>社会性・興味関心</b> ウェルネスアカデミー コース倶楽部 様々な曲を一緒に歌いましょう。 講師:栗原 秀 [定員:25名] 9-20-B	<b>社会性・興味関心</b> ウェルネスアカデミー コース倶楽部 様々な曲を一緒に歌いましょう。 講師:栗原 秀 [定員:25名] 9-20-B	<b>社会性・興味関心</b> ときめきボイスレッスン ご自身、声を出すために 講師:栗原 秀 [定員:30名] 9-21-A	<b>身体・健康</b> 無料!健康測定会開催! 【時間】10:30～16:30(最終受付16時) 【内容】(予約あり)骨密度・疲労度・認知 機能・(予約なし)体組成・握力・下腿周 囲長・血圧・血管年齢・ 立姿勢 ※予約ありの方も予約なしメ ニューが受け付けられます。 ※右記QRコードよりお申込み ください。 講師:矢野 重雄 [定員:15名] 9-22-A		
11:30   12:30		<b>リラックス座りヨガ</b> 呼吸に合わせての優しいヨガ 講師:友麻 亜里 (元OSK日本歌劇団) [定員:20名] 9-25-B	<b>社会性・興味関心</b> ピラティス&バレエストレッチ リハビリの為に開発されたエクササイズ 講師:増田 倫子 [定員:15名] 9-19-A	<b>社会性・興味関心</b> ピラティス&バレエストレッチ リハビリの為に開発されたエクササイズ 講師:増田 倫子 [定員:15名] 9-19-A	<b>社会性・興味関心</b> ときめきボイスレッスン ご自身、声を出すために 講師:栗原 秀 [定員:30名] 9-21-A	<b>身体・健康</b> 無料!健康測定会開催! 【時間】10:30～16:30(最終受付16時) 【内容】(予約あり)骨密度・疲労度・認知 機能・(予約なし)体組成・握力・下腿周 囲長・血圧・血管年齢・ 立姿勢 ※予約ありの方も予約なしメ ニューが受け付けられます。 ※右記QRコードよりお申込み ください。 講師:矢野 重雄 [定員:15名] 9-22-A		
13:30   14:30		<b>リンパビューティーウォーキング</b> セルフケアで美しく健康的な身体を手に入れよう! 講師:中川 慶子 [定員:20名] 9-25-C	<b>社会性・興味関心</b> ピラティス&バレエストレッチ リハビリの為に開発されたエクササイズ 講師:増田 倫子 [定員:15名] 9-19-A	<b>社会性・興味関心</b> ピラティス&バレエストレッチ リハビリの為に開発されたエクササイズ 講師:増田 倫子 [定員:15名] 9-19-A	<b>社会性・興味関心</b> ときめきボイスレッスン ご自身、声を出すために 講師:栗原 秀 [定員:30名] 9-21-A	<b>身体・健康</b> 無料!健康測定会開催! 【時間】10:30～16:30(最終受付16時) 【内容】(予約あり)骨密度・疲労度・認知 機能・(予約なし)体組成・握力・下腿周 囲長・血圧・血管年齢・ 立姿勢 ※予約ありの方も予約なしメ ニューが受け付けられます。 ※右記QRコードよりお申込み ください。 講師:矢野 重雄 [定員:15名] 9-22-A		
10:00   11:00		<b>暮らしの中の風水 寝室風水</b> 100歳まで元気に 日常生活が楽になるようなエクササイズを 中心に動きの理論を説明 講師:井上 みち代 [定員:30名] 9-25-A	<b>社会性・興味関心</b> ピラティス&バレエストレッチ リハビリの為に開発されたエクササイズ 講師:増田 倫子 [定員:15名] 9-19-A	<b>社会性・興味関心</b> ピラティス&バレエストレッチ リハビリの為に開発されたエクササイズ 講師:増田 倫子 [定員:15名] 9-19-A	<b>社会性・興味関心</b> ときめきボイスレッスン ご自身、声を出すために 講師:栗原 秀 [定員:30名] 9-21-A	<b>身体・健康</b> 無料!健康測定会開催! 【時間】10:30～16:30(最終受付16時) 【内容】(予約あり)骨密度・疲労度・認知 機能・(予約なし)体組成・握力・下腿周 囲長・血圧・血管年齢・ 立姿勢 ※予約ありの方も予約なしメ ニューが受け付けられます。 ※右記QRコードよりお申込み ください。 講師:矢野 重雄 [定員:15名] 9-22-A		
11:30   12:30		<b>リラックス座りヨガ</b> 呼吸に合わせての優しいヨガ 講師:友麻 亜里 (元OSK日本歌劇団) [定員:20名] 9-25-B	<b>社会性・興味関心</b> ピラティス&バレエストレッチ リハビリの為に開発されたエクササイズ 講師:増田 倫子 [定員:15名] 9-19-A	<b>社会性・興味関心</b> ピラティス&バレエストレッチ リハビリの為に開発されたエクササイズ 講師:増田 倫子 [定員:15名] 9-19-A	<b>社会性・興味関心</b> ときめきボイスレッスン ご自身、声を出すために 講師:栗原 秀 [定員:30名] 9-21-A	<b>身体・健康</b> 無料!健康測定会開催! 【時間】10:30～16:30(最終受付16時) 【内容】(予約あり)骨密度・疲労度・認知 機能・(予約なし)体組成・握力・下腿周 囲長・血圧・血管年齢・ 立姿勢 ※予約ありの方も予約なしメ ニューが受け付けられます。 ※右記QRコードよりお申込み ください。 講師:矢野 重雄 [定員:15名] 9-22-A		
13:30   14:30		<b>リンパビューティーウォーキング</b> セルフケアで美しく健康的な身体を手に入れよう! 講師:中川 慶子 [定員:20名] 9-25-C	<b>社会性・興味関心</b> ピラティス&バレエストレッチ リハビリの為に開発されたエクササイズ 講師:増田 倫子 [定員:15名] 9-19-A	<b>社会性・興味関心</b> ピラティス&バレエストレッチ リハビリの為に開発されたエクササイズ 講師:増田 倫子 [定員:15名] 9-19-A	<b>社会性・興味関心</b> ときめきボイスレッスン ご自身、声を出すために 講師:栗原 秀 [定員:30名] 9-21-A	<b>身体・健康</b> 無料!健康測定会開催! 【時間】10:30～16:30(最終受付16時) 【内容】(予約あり)骨密度・疲労度・認知 機能・(予約なし)体組成・握力・下腿周 囲長・血圧・血管年齢・ 立姿勢 ※予約ありの方も予約なしメ ニューが受け付けられます。 ※右記QRコードよりお申込み ください。 講師:矢野 重雄 [定員:15名] 9-22-A		

## 入会・受講の流れ

### 申込時

入会金 …… ¥15,000 (税込¥16,500) 特別会員のみ半額 [¥7,500(税抜)]

月額受講料 …… ¥15,000 (税込¥16,500) 何講座受講してもOK!

※申込み日が25日以降の場合、申込み月の翌月からの受講となります。予めご了承ください。  
 ※受講料は口座振替、クレジットでのお支払いがご利用いただけます。

申込後 [当月メニューが全て受講可能(但し原則3営業日目より受講可能)]

- 健康チェックや定期測定会・食生活ヒアリング等を実施いたします。
- 個別相談会やマッサージ等の紹介施設があります。
- 最小催行人数が設定される場合もございます。
- 対面受講できない場合、映像をお貸しできる講座もあります。
- オリジナルな健康測定会を定期実施いたします。
- 約6ヶ月に1回、健康成績表をご提供いたします。
- 会員規約等に従っていただきます。
- その他、詳しくはスタッフにお尋ねください。

**宝塚ウェルネスアカデミー**  
Takarazuka Wellness Academy  
(宝塚大学宝塚南口サテライトキャンパス内)  
入口は1階にございます

**アクセスマップ**

阪急宝塚南口駅高架下「宝南ショップス」1階・2階  
 ※当施設には専用の駐車場はございません。誠に恐れ入りますが、公共交通機関でお越しいただくか、お近くの公共駐車場やコインパーキングをご利用いただくようお願いいたします。



**宝塚ウェルネスアカデミー**  
Takarazuka Wellness Academy

〒665-0011 兵庫県宝塚市南口1-7-35 TEL.0797-72-3055 FAX.0797-72-3056  
 ウェブサイト ▶ <https://takarazuka-wellness.com/>