



## まちやキャンパス\*でワークショップ開催 『癒しへ導くヨガとマインドフルネス』

「光華女子学園 富小路まちやキャンパス\*」（京都市中京区 富小路御池下ル）において、京町家の和の空間を生かしたヨガとマインドフルネスのワークショップを開催いたします。

京都光華女子大学（学長：高見 茂）では、地域の皆さまとともに学び、交流することを目的に、本学の教育特性や知的財産を生かした各種公開講座を開催しています。今年のメインテーマは「人生 100 年時代、すこやかに あざやかに生きる」とし、健康創造未来キャンパスを目指す本学ならではの講座の一つとして、下記のとおり、「まちやワークショップ『癒しへ導くヨガとマインドフルネス』」（健康科学部心理学科 谷本拓郎 講師）を開催します。「マインドフルネス」と「陰陽ヨガ」の2つの視点から、心と身体の声に耳を傾け、ヨガの姿勢を試しながら、セルフケアの大切さを学びます。

報道各社におかれましては、是非、取材のご検討をよろしくお願い申し上げます。

\*「富小路まちやキャンパス」（2020年10月開設）は、京都市の中心部にある実際の京町家で、体験的に京都の歴史・文化・産業等を学ぶことで地域とともに教育事業を展開していくことを目的としており、授業内での使用だけでなく、卒業生や地域の方に向けた公開講座も実施しています。



### ■ 概要 ■

【日 時】2022年9月17日（土）14:00～16:00（13:30開場）

【会 場】京都光華女子大学 富小路まちやキャンパス

〒604-8093 京都府京都市中京区松下町 富小路通御池下る 136-1

【講 師】谷本 拓郎（本学 健康科学部 心理学科 講師）

【内 容】第1部「マインドフルネス」：概要を学ぶ講義とジャーナリング（書く瞑想）、集中瞑想を行う。

第2部「陰陽ヨガ」：ヨガ・アーサナで身体を動かした後、最後に短時間の瞑想を行う。

【定 員】7名（定員充足のため、受付は終了しております。）

【お問い合わせ先】本学 地域連携推進センター

TEL:075-325-5259（平日9:00～17:00）

〒615-0882 京都府京都市右京区西京極葛野町 38

✉ : [chiiki@mail.koka.ac.jp](mailto:chiiki@mail.koka.ac.jp) □ : <https://webetc.koka.ac.jp/use/crc/>

「取材に関するお問い合わせ」

京都光華女子大学／短期大学部 入学・広報センター 担当：榎谷

[TEL] 075-312-1889 [FAX] 075-312-5594 [E-mail] [hkk@mail.koka.ac.jp](mailto:hkk@mail.koka.ac.jp)

[URL] <https://www.koka.ac.jp/>



健やかな明日が華ひらく

### Well-Being を実現する健康・未来創造キャンパスへ

京都光華では、これまで80余年にわたって仏教精神に基づく女子教育に取り組んできました。その根幹にあるのは校訓「真実心」。世界が目指す「持続可能な社会」に通じる重要な考え方です。私たちは、この理念によって立ち、すべての人が健やかに暮らせる“Well-Being”な未来の実現を目指し、学生一人ひとりに、そして地域に寄り添い、社会の要請に応えてまいります。