

令和5年度 名桜大学シリーズ公開講座

講座名	からだを弛めてリラックス しなやかに動けるからだづくり動作法講座
講師名 (所属機関)	金城 淳 (理学療法士、Life wave) 金城 昇 (名桜大学大学院スポーツ健康科学研究科) 神谷 義人 (名桜大学人間健康学部スポーツ健康学科)
概要	(300文字程度) 地域住民の健康度アップを目的として、健康動作法を用いた運動教室を5回シリーズで開催する。正しい身体の使い方を身につけることによって、肩こり、ひざ痛、腰痛などの予防・緩和を目指す。自身が技術を修得するだけでなく、家族や身近な方を支援できるプログラムを展開する。
開催日時	令和5年5月13日(土) 9:30～12:00 令和5年5月20日(土) 9:30～12:00 令和5年5月27日(土) 9:30～12:00 令和5年6月10日(土) 9:30～12:00 令和5年6月17日(土) 9:30～12:00
場所	北部生涯学習推進センター その他学内施設 ()
定員	15名程度
オンライン対応	可・ <input checked="" type="checkbox"/>
講座内容	自身の健康づくり・介護予防を目的として心身のコントロールを促す方法である「動作法」を、理論の講義と実技を通して実践的に学びます。リラクゼーション課題を中心に、肩こり、ひざ痛、腰痛の予防・緩和を中心にプログラムを展開します。自身が実践できるだけでなく、家族や身近な方の健康を支援できるようになることを目指します。 <内容 ①動作法とは？からだを「弛める」を体験しよう ②股関節を動かして腰痛予防 ③からだが軽くなるところも軽くなる 肩こりを解消しよう！ ④地域活動と動作法の実際 ⑤動作法の理解～これまでの振り返り～ *原則、全日程参加できる方。 *動きやすい服装(ジャージなど)でご参加ください。