

令和6年度 名桜大学シリーズ公開講座実施概要

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 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)
目的・概要	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4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6年5月18日(土) 9:30～12:00 令和6年5月25日(土) 9:30～12:00 令和6年6月8日(土) 9:30～12:00 令和6年6月15日(土) 9:30～12:00
場 所	北部生涯学習推進センター
定 員	15名程度
オンライン対応	不可