

令和6年度 名桜大学シリーズ公開講座

毎年 大好評！

## からだを弛めてリラックス しなやかなに動けるからだづくり健康動作法講座



健康動作法を用いた講座を開催します。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、腰痛などの緩和・予防を目指します。年齢問いません。お気軽にご参加ください。

講師：金城昇きんじょう のぼる（大学院スポーツ健康科学研究科 教授）／神谷義人かみや よしと（スポーツ健康学科 准教授）

日時： 時間はいずれも 9:30 ~ 12:00

第1回：5月18日（土） 動作法とは？ からだを「弛める」を体験しよう

第2回：5月25日（土） 股関節を動かして腰痛予防／正しい立ち方歩き方

第3回：6月8日（土） からだが軽くなると心も軽くなる!? 肩こりを解消しよう

第4回：6月15日（土） 総集編 リラクゼーションと軸づくりを身につけよう

場所：名桜大学北部生涯学習推進センター1階

準備する物：動きやすい服装、飲み物 ※激しい運動は行いません。

【申込・問合せ先】

名桜大学地域連携機構 Tel：0980-51-1555



申込用 QR コード