

## 令和7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	(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7年5月17日(土) 9:30～12:00 令和7年5月24日(土) 9:30～12:00 令和7年6月7日(土) 9:30～12:00 令和7年6月14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	否
備考	