

## 講座概要

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) 天久 ひさみ (沖縄市在シャンティ主宰)
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 8 年 6 月 6 日 (土)      9 : 30      ~      12 : 00 令和 8 年 6 月 13 日 (土)      9 : 30      ~      12 : 00 令和 8 年 6 月 20 日 (土)      9 : 30      ~      12 : 00 令和 8 年 7 月 4 日 (土)      9 : 30      ~      12 : 00
場 所	北部生涯学習推進センター (名護市為又 1220-146)
定 員	20 名程度
開 催 方 法	対面