

令和8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：きんじょう のぼる 金城 昇 (大学院スポーツ健康科学研究科 教授) / あめく 天久 ひさみ (沖縄市在シャンティ主宰)

日時： 時間はいずれも 9:30 ~ 12:00

- 第1回：6月6日(土) 動作法とは? からだを「弛める」を体験しよう
- 第2回：6月13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20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：7月4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