

# からだをゆるめてリラックス！生活に活かす動作法体験講座



参加費：無料

受付期間：2/1(水)～2/15(水)

健康動作法を用いた運動教室を開催します。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。どなたでも、お気軽にご参加ください。

講師：きんじょう のぼる 金城 昇氏（琉球大学教育学部 客員教授）

かみや よしと 神谷 義人氏（名桜大学スポーツ健康学科 助教）

日時：1回目：2023年2月17日（金） 18:30～20:30

動作法とは？からだを「緩める」を体験しよう

2回目：2023年2月24日（金） 18:30～20:30

股関節を動かして腰痛予防／正しい立ち方歩き方を身につけよう

3回目：2023年3月3日（金） 18:30～20:30

からだが軽くなるところも軽くなる!? 肩こりを解消しよう！

場所：名護中央公民館 第1、2研修室 対象：親子・一般 定員：15名

準備する物：動きやすい服装、飲み物、マスク、筆記用具

【申込・問合せ先】名護中央公民館 TEL 0980-53-5428

※コロナ禍の状況により講座が延期や中止になることがあります。

※当日発熱や体調不良の方は講座への参加をご遠慮ください。