

「筋力に頼らない、体に負担をかけない身のこなし方」

古武道に学ぶ (全3回)

普段の生活やスポーツに生かせる日本古来の知恵を体験できます。

けがをしにくいカラダの使い方を学びましょう！



驚きの連続です！

<無駄を少なくしてやわらかに扱う古武術の身体操作を学びます>

体幹を意識することで体バランスや持久力を高めることができます。重い物を持ち上げる、立つ・座る、赤ちゃんの抱っこ等々の日常動作。当たり前ですが、生活の疲労は溜まっていきます。階段の上り下りがつらい。立っているのがつらい。そんな毎日の生活疲労は体の使い方でも軽減できます。この講座では古武道のさわりの部分を学びます。

効率的な体の使い方学ぶことで、自分のカラダへの負担を減らし、
毎日の「辛い」を軽減しましょう

日時： 2月7日 14日 21日 木曜日 19:00~

対象： 蕨市在住在勤の方 定員 20名 ※膝の屈伸など、軽い運動のできる方

場所： 旭町公民館 蕨駅西口3分 中央1-23-8 くるる1F ☎432-4053

参加費： 全3回 1,000円 講師： 剣住会代表 野本 政晴先生

福祉施設での経験を活かしたわかりやすく楽しい講座が参加者に大好評です。

受付開始：1/5(土)午前10時より旭町公民館窓口にて先着順。土日祝も受付可
但し受付10時に定員を超えた場合は抽選。整理券1人1枚のみ。

【お問合せ】旭町公民館(くるる1階)☎432-4053

申込書は旭町公民館にあります。参加費お支払いは申し込みの際にお願いいたします。

<ご注意ください> ※駐車場はございません。有料のパーキングをご利用ください。

※駐輪場は有料です。

※託児はありません。小さなお子さんのご同伴はご遠慮ください。

