

「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4回)

**古武道とは：普段の生活や、スポーツに生かせる日本古来の武道術です。
無駄を少なくし、柔らかに扱う古武術の身体操作が体験できます。**

腕力・筋力に頼った体の動きは、知らず知らずに疲労を貯め、怪我へつながる恐れもあります。本講座では1.2.3回で古武道の基本、体の重心とその移動を学びます。4回目の講座で、応用編として介護に生かす方法を体験します。動かす方だけでなく、動かされる方も心地よい古武道の動きを体験してみませんか？

驚きの連続です！

日時： 1月30日 2月6日 20日 27日 木曜日 19:00~

対象： 蕨市在住在勤の方 定員 16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4回 1,200円 講師： 剣住会代表 野本 政晴先生

福祉施設講師やスポーツインストラクターなどの経験を生かした
明るく楽しい講座が参加者に大好評です。

受付開始：12/19(木)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。

