

シニア健康講座

日時

平成29年12月4日(月)

時間

午前10時～12時00分

場所

伏見港公園 体育館

要介護にならないために、自分たちでできることを身につけておきましょう！

今回、びわこ成蹊スポーツ大学高橋佳三氏を招き、「古武術」をテーマに講演・実技を実施します。

内 容

テーマ：古武術とロコモティブシンドローム

(力に頼らない、身体に負担をかけない身体の使い方)

講師：高橋 佳三 氏

びわこ成蹊スポーツ大学スポーツ情報戦略コース主任／教授



実技：古武術に学ぶ身体操法

対象：50歳以上の方

参加料：無 料