

シニア健康講座

平成30年12月6日(木)

日時

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すか。

昨年引き続き、びわこ成蹊スポーツ大学高橋佳三氏の指導で「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

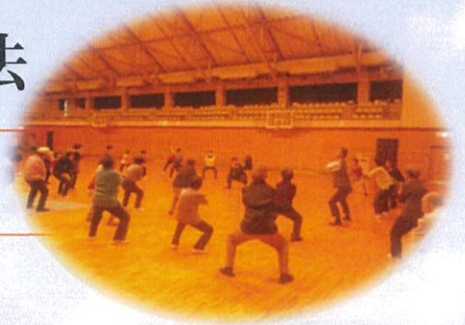
びわこ成蹊スポーツ大学スポーツ情報戦略コース主任／教授
平昌五輪金メダリストの小平選手に体の使い方を指導されました。



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



伏見港公園管理事務所 TEL 075-611-7081