

古武術でロコモ予防

(協力:京都滋賀体育学会)

令和元年9月17日(火)

日時

午前10時～正午

場所

伏見港公園 体育館

疲れない、ケガをしない、「体の使い方」をテーマに開催します。
今回もびわこ成蹊スポーツ大学高橋佳三氏の指導で古武術を
学びながら講演・実技を実施します。

内容

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。

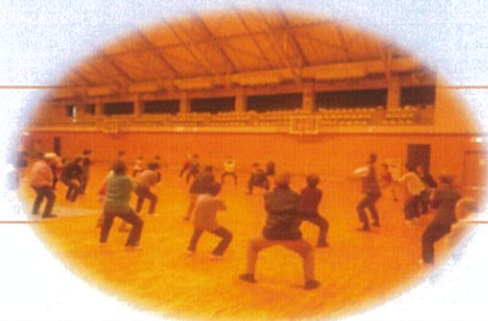


実技：疲れない、ケガをしない、体の使い方

対象：50歳以上の方

参加料：500円

申込み：8月1日(木)10時から【先着30名様】



伏見港公園管理事務所 TEL 075-611-7081