

～古武術から学ぶ～

古武術とは室町時代以降、柔術や剣術などの武芸の中で磨かれてきた体術

「楽に体を動かす方法」 ～古武術の動きを体験～

腕力・筋力に頼った体の動きは、知らず知らずに疲労をため、怪我へつながる恐れもあります。古武術の動きを体験し無駄の少ない柔らかな動きを身につけて楽に体を動かしてみませんか。又、趣味や仕事にも活用できる部分もある古武術の考え方を学んでみませんか。

日 時：6月24日・7月1日・8日 火曜日

13時～14時30分 全3回

場 所：大谷公民館 体育室

講 師：剣住会代表 野本 政晴 先生

内 容：①古武術の簡単な体の動かし方や心構えを学ぶ
②重心の移動を中心とした体の動かし方を体験
③日常生活での体の動かし方を試してみる

対 象：市内在住・在勤・在学で健康で立ち続けることが
苦でない79才までの人

定 員：20人

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、
タオル、飲み物、筆記用具

申込み：6月16日(月)までに下記の
応募フォームより



応募フォーム

◆お問合せ◆

上尾市立大谷公民館(平日9:00～17:00)

☎048-781-0892

〒362-0044 上尾市大字大谷本郷949番地1