

H24年度県民講師チャレンジ講座「健康体操 自彊術(じきょうじゅつ)」を開催しました。

県民講師チャレンジ講座は、公募により県民が自ら講師となり、講座を開催する事業です。

講座名 「健康体操 自彊術(じきょうじゅつ) ～人生をいきいき元気に過ごしましょう～」
講師名 植田 京子
日時 平成24年11月28日(水) 13:30～15:30



「自彊術」は老若男女どなたにでも、無理なく行える日本最古の健康体操です。講師の植田さんは、「身体を動かすことにより、身体だけでなく心まで健康になれるということをもっと多くの人に伝えたい」という思いで、講座を開催されました。

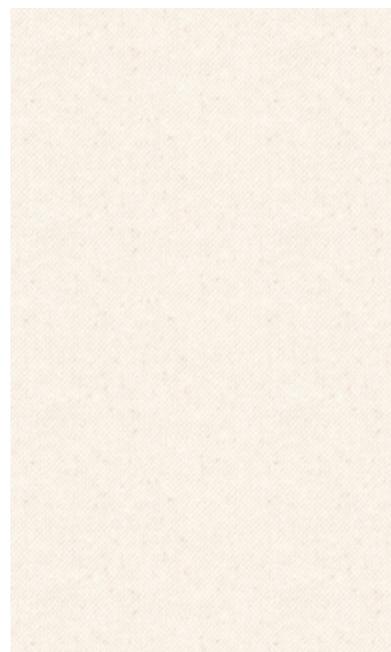
自彊術の31の動作を、植田さんのお手本を見ながら身体を動かしていきました。これを毎日続けると、腹筋・足腰の強化、身体の柔軟性などが実感できるそうです。講座終了後には、参加者の皆さんの表情がイキイキとされてきた感じがしました。



【講座に参加した方の感想】

- 講師の方が感じよくわかりやすかった。
- 体調がよくなりそう。
- 足の運動中から、体がぼかぼかした。血行がよくなりそうです。
- 分かりやすく、日常使わない部位が少しでも動かして大変よかったです。

植田さんの今後の講師としてのご活躍を応援しています！





アバッセ

佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター

〒840-0815

佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

TEL:0952-26-0011 FAX:0952-25-5591

【指定管理者】[公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)

Copyright (C) 2011 Avance All rights reserved

[アクセス・交通機関のご案内](#) ▶

[お問い合わせ/ご意見・ご要望](#) ▶

開館時間

火曜～土曜日:8時30分～22時00分

日曜・祝日:8時30分～17時00分

(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)

12月29日から翌年1月3日まで