

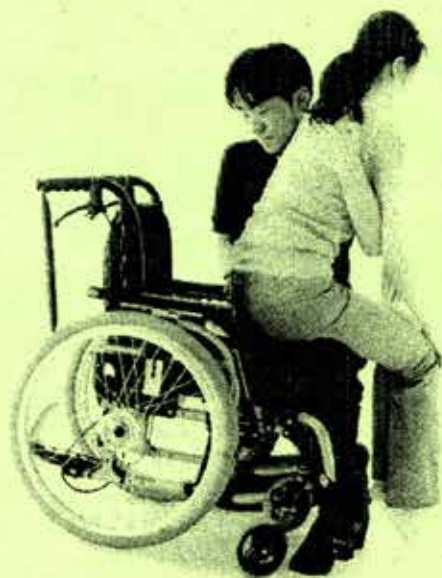
古武術を活用した 身体にやさしい動きを学ぼう！(実技)

「家族の介護で腰が痛い！」

「子どもと荷物を持ったら肩がパンパン！」

などの 悩み はありませんか？

「筋肉」や「骨格」など身体のしくみに応じた使い方がわかると、
身体の負担が軽くなります。身体にやさしい動きを一緒に学びましょう！



日 時：2020年 **2月17日** (月)

13時~15時半

場 所：浜手地区公民館 2F ホール

講 師：岡田 慎一郎氏

対 象：どなたでも

定 員：50名 (先着順)

締 切：2月9日 (日) 17時

申込み：浜手地区公民館へ電話または窓口へ

服装等：動きやすい服装・靴
水分補給できるもの

講師紹介：岡田 慎一郎

1972年生まれ、茨城県在住。理学療法士、介護福祉士、介護支援専門員。
身体障害者、高齢者施設の介護職員、介護講師を務めるなかで独自の身体介護法
を模索する。2004年、武術研究家の甲野善紀氏と出会い、その古武術の身体操
法に感銘を受け師事。2005年頃から、古武術の身体操法を参考にした「古武術
介護」を提案したところ大きな反響を呼び、現在では全国各地で講演・講習会を
開催。病院、施設、カルチャーセンターなどでの講演・講習会は年間200回を
超える。



申込み・問い合わせは、貝塚市立浜手地区公民館へ(☎431-0926)