

電気通信大学公開講座

健康合気道講座

【内容】

元気に加齢していくことは全ての人間の究極の願いです。深刻化しつつある老年病はすなわち運動不足病であり、その予防には適度な強度の身体活動が要求されます。合気道は呼吸力の養成を主眼とする伝統武術であり、有酸素的な運動の代表格に位置づけられます。その基本技術としての受け身や転換、転身など体捌きの独特な技法には日常の生活動作に有効な技が多様に含まれています。

学校教育の中で学ぶことも少ない合気道になじみ、心身ともに健康な日常生活を送る礎(いしずえ)をつくって行くことが出来たら幸いです。

【日程】平成22年11月 2日(火)～平成23年1月25日(火)の火曜日
(毎週1回、全10回開催予定)

①11月2日 ②11月 9日 ③11月16日 ④11月30日
⑤12月7日 ⑥12月14日 ⑦12月21日
⑧1月11日 ⑨ 1月18日 ⑩ 1月25日

【時間】18:00～19:30

【講師】(財)合気会指導者 及び 電気通信大学 知能機械工学専攻 教授 吉川和利

【会場】電気通信大学武道場(暖房有り) [京王線調布駅北口から徒歩5分]

【受講料】スポーツ安全保険料 610円

【募集対象・人数】一般の方(成人) 20人(先着順)

※これまで合気道の経験のない方もご参加いただけます。

稽古着は希望者に貸与します。または、運動のできる服装でご参加ください。

【申込方法】電話又はメールでお申し込みください。メールでお申し込みの場合は住所・氏名・フリガナ・性別・年齢・連絡先電話番号を明記して下さい。

【お申込・お問合せ】

〒182-8585

東京都調布市調布ヶ丘1-5-1

電気通信大学研究協力課 TEL 042-443-5138

kenkyo-k@office.uec.ac.jp

