

Budo (武道) エクササイズ



Budo (武道) エクササイズは、**武道の心と動きをベースにしたエクササイズ**です。
エクササイズを行うことにより日常生活やスポーツでの動作がより適切になり、**身体の不調の改善や予防へとつながるだけでなく、軽く動けるようになっていきます。**
やはりベースは武道ですから、**戦いも体験します。安全でゲーム性の高いペットボトルを使ってゲームを楽しみましょう。**

日 時	4月18日(土) 14:30~16:00
場 所	石海公民館 2F ホール(保健福祉会館内)
対 象	町内在住、在学、在勤の中学生以上
定 員	20名(応募多数の場合は抽選) ※10名に満たない場合は、中止する場合があります。
講 師	セラピスト・柔道整復師 Budo エクササイズコミュニティ主催 横山 ^{えんぎょう} 圓堯 さん



国家資格である柔道整復師免許を持ち、人体の知識に精通。
整骨院で修業したのち高齢者介護施設にてセラピストとして8年間臨床経験を積む。数多くの人たちの心と身体、人生に向き合い、コーチングやカウンセリング、手技療法や運動療法の経験を豊富に重ねる。

また武道の分野では、中学校部活の柔道に始まり、合気道、スポーツチャンバラ、居合道、空手道、手裏剣術など様々な武道を習得する。

参加費	110円(道具代)
申込み	2月25日(水)~3月19日(木) 石海公民館まで ※月曜日、祝日は休館日です。 石海公民館(〒671-1534 太子町福地 132-1) ※4月以降は、保健福祉会館内(老原 102-1)に移転します。 TEL & FAX (079) 277-4511 E-mail sekaikou@town.hyogo-taishi.lg.jp