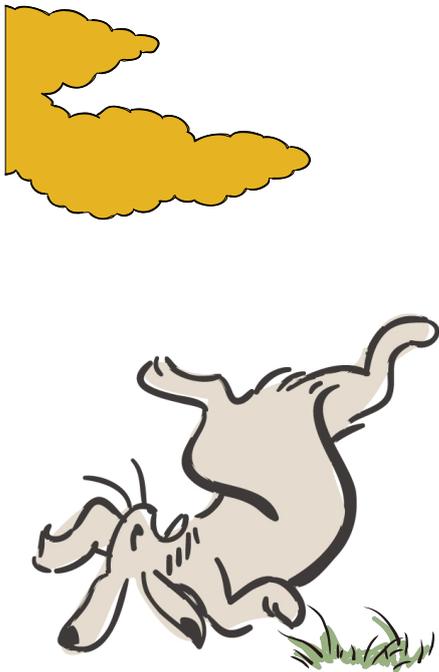


たせだいこうりゅう
子どもから大人まで～多世代交流～

～元力士の相撲術に学ぶ。心と体の健康術を伝授～

相撲術で心と体を健康に

元大相撲力士大岩戸 かんぼやし 上林 よしゆき 義之



元力士大岩戸（上林義之）氏が教える、相撲での稽古をベースにした相撲術。誰にでもわかりやすく、普段の生活にも役に立つ心と体の健康維持に必要な術を伝授します。相撲のエピソードや歴史の話を交えながら、楽しく学べる健康運動教室です。この機会に心身共に、リフレッシュして楽しく元気な毎日を送りましょう。

開催日時：11月30日（土）10：00～11：20

場所：名越やすらぎセンター 材木座2-15-3

定員：12名程度

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

対象：鎌倉市在住の小学生以上の方（先着順）

申込方法：10月1日(火)9：00から名越やすらぎセンター窓口
又は25-1188まで

※感染症予防対策 換気、入館時の手指消毒、検温にご協力ください。

※駐車場はございませんので公共交通機関をご利用ください。