

# 能に学ぶ「深層筋」エクササイズ

疲れのない体をつくる「和」の身体技法とMBTの共通点を探る



能楽師はなぜ、80才でも現役でいられるのか？日本の伝統「能」は「深層筋」を効果的に鍛える素晴らしい運動です。能の動きを取り入れたエクササイズは、筋肉の働きを活性化させ、本来の身体の働きを取り戻します。パフォーマンスの向上や高齢者の介護、転倒予防、など様々な分野で応用して頂ける、実践的な「ワークショップ」へぜひご参加ください。

**下記に該当される方はぜひご参加ください！**

- 介護施設で転倒予防に取り組まれている方
- 理学療法士
- フィットネスインストラクター
- ダンス系インストラクター
- ウォーキングされている方
- 健康やダイエットに興味のある方

■日時 2008年11月3日(月・祝) 13:30～16:00(受付13:00～)

■場所 メルパルク京都(JR京都駅中央改札口出て右手すぐ) 5F

■講師 安田 登氏(下掛宝生流ワキ方能楽師。米国公認ロルファー)  
間 洋之氏(MBT公認上級トレーナー)

■会費 2000円

第1部 「身体のバランス」「深層筋の働き」の重要性を、能やロルフィングの動きを通して体験するワークショップと理論

(120分)

※軽く身体を動かします。楽な服装でお越し下さい。

第2部 エクササイズシューズ(MBT)と能の動きの共通性を考える  
トークセッション

(30分)

■お申込は、裏面にご記入の上、FAXをお送りください。参加費2000円は締め切り日迄にお振込ください。参加証を送らせて頂きます。

■詳細は TEL075-365-3748 元気で100才事務局  
京都市下京区間ノ町通上珠数屋町下ル打越町318  
(有)フットクリエイト内

主催：元気で100才クラブ

後援：京都新聞社・歩いて健康フットクリエイト