



「知って健康！ 合氣道を体験しよう」

基本姿勢や呼吸法を体験し、健康に生かす

- ◆講師：心身統一合氣道 小本典子先生
※心身統一合氣道会一宮教室 <http://kiatu.com/aikido.html>
- ◆日時：6月29日(土) 午後2時から4時
- ◆場所：一宮産業体育館 2階 和室
一宮市野口一丁目 6-22
- ◆会費：500円 ◆定員 20名



合氣道(あいきどう)という名前を聞いたことはありますよね。日本生まれの武術ですが、柔道や剣道と比べてあまり知られていない気がします。

合氣道は、武道家・植芝盛平氏が日本古来の柔術・剣術など諸武術を研究し、大正末期から昭和前期にかけて創始した武術です。理念として、武力によって勝ち負けを争うことを否定していて、競技としてのスポーツになりにくいため、知名度がいまひとつなのでしょう。

無駄な力を使わず、効率良く相手を制する合氣道独特の力の使い方があります。

この原理は、武術としてだけでなく、日常の基本姿勢や呼吸法にも応用でき、健康法としても使えるそうです。

このような合氣道についてお話していただき、合氣道のちょっとした基本を体験し、また健康法にもなる動きや姿勢、呼吸法も実際にやってみたいと思います。

いちのみや大学第57回講座「知って健康！ 合氣道を体験しよう」

- ◆日時：6月29日(土) 午後2時から4時
- ◆場所：一宮産業体育館 2階和室
一宮市野口一丁目 6-22
駐車場あり

◆会費：500円

※参加型の講座ですので、
動きやすい服装でおいでください。
畳に座るのが不自由な方は椅子をご用意
します

◆お問合せ・お申込み：
HPから <http://ichinomiyaigaiku.com/>
または、いちのみや大学事務局

メール info@ichinomiyaigaiku.com 電話 080-4227-8641



◆いちのみや大学とは

いちのみや大学は、一宮の街をまるごとキャンパスとして、
一宮周辺で様々な分野の知識を持つ人に講師をお願いし、
一宮の地域資源を生かし、
一宮の街の様々な場所を教室に、
ともに豊かに学んでいこうという生涯学習の市民活動です。

◆◆これからの講座の予定は？

月日	曜日	場所	講師	内容
5月26日 14:00～	日	野の花 一宮市西島町 2-52-2	日本紅茶協会認定ティーアドバイザー 森川 隆さん	紅茶の楽しみ方あれこれ 紅茶の入れ方やお茶会体験 受講料 1500円
7月13日 10:30～	土	i-ビル3階 市民活動支援セ ンター会議室	元一宮市立北方中学校校長 田中 豊先生	歴史講座 明治・大正のころ まぼろしの尾西鉄道 受講料 500円

これまでに開催した講座：デジカメ講座、シャンソン、アフリカの音楽、ジャズピアノ、ヴァイオリンについて、古典落語、アートについて、洞窟探検の魅力、ネパール料理、韓国料理、日本茶、おから味噌、うすずみ桜と真清田神社のなぞ、織田信長のこと、美濃路・起宿について、船橋楽器資料館、プラネタリウム、葛利毛織、妙興寺、尾西繊維協会ビル等の見学など

◆いちのみや大学の講座は、どこで知ることができるの？

・いちのみや大学ホームページ

<http://ichinomiyaigaiku.com> で、学生登録(無料)をしていただくと、新しい講座の案内を月1回、メールでお知らせします。

登録方法→いちのみや大学ホームページの上部にある「**学生登録**」のボタンをクリックし、受講者登録をしてください。受講したい時は、ログインして、受講したい講座名をクリックし、講座詳細のページの下にある「**受講予約を申し込む**」のボタンを押すと、受講の申し込みができます。

・チラシ

市役所(各庁舎)、市民活動支援センター、尾西歴史民俗資料館、三岸節子記念美術館、一宮市博物館、織部亭、野の花、三八屋、馬宿、ヘアー・シャンティなどで配布

・中日新聞など

中日新聞『おでかけガイド』(金曜日に掲載)

中日新聞ミニコミ紙『タウンニュース』(毎月1日発行 一宮北部専売所 末広、富士、貴船学区方面)、『ほっと！タイムス』(毎月15日発行 一宮市西部、萩原、戸塚、大和、西御堂地区販売店)などに掲載しています。