

研究部 共通講座

◆ 日時： 2025 年 2 月 7 日（金） 10：00～12：00

◆ 会場： 浪速区民センター 大阪市浪速区稲荷 2-4-3 Tel. 06-6568-2171

<テーマ> 「大阪の生物多様性と淀川の淡水魚やイタセンパラの生態について」

<講師> 大阪府環境農林水産総合研究所 丸山 勇気 先生

* Osaka metro 千日前線「桜川」駅 7 番出口より徒歩 7 分、四つ橋線「難波」駅より徒歩 12 分

* JR 環状線 「芦原橋」駅より徒歩 15 分

ハイドロリリース体操で健康長寿になろう Part-3



担当:5 班

【日 時】 2025 年 2 月 7 日（金） 13:30～15:30

【場 所】 天王寺区民センター 1 階ホール *大阪メトロ谷町線四天王寺夕陽丘駅 徒歩 2 分

【講 師】 月本 好子さん（そら組 1 班） *現在、数か所の教室で多数の方を指導されています

【持 物】 動きやすい服装 敷物 バスタオル 5 本指ソックス 水(多めに)

【内 容】

★筋膜の癒着をはずし **バランス、質の良い筋肉の回復**

★脳からの正しい神経伝達で、筋肉が働き、関節を守る
健康長寿の身体と心

『プログラム』

1. 自立神経の乱れを解決する
2. 生涯歩ける足に!!
3. 第一頸椎の締め付けを解放
4. 肩甲骨を正しい位置に!!
5. 膝広筋を鍛える

約 2 時間いい汗をかきましょう～！