

研究部 共通講座

日時：2026年2月6日（金） 10：00～12：00

会場：福島区民センター ホール

大阪メトロ千日前線「野田阪神」7番出口、  
阪神電車「野田」 JR環状線「野田」

講師：龍谷大学非常勤講師

気候ネットワーク上席研究員 豊田陽介先生

講演テーマ：

「気候変動対策と自然エネルギー活用の取り組み」

# スワイショウで健康長寿になろう

## Part-4



日時	2026年2月6日（金）	13：00～15：00
場所	福島区民センター 1階	ホール（午前中と同じ場所）
講師	月本好子さん（そら組6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	スワイショウで体幹の軸を整える	体の機能回復 若返り セルフケア

スワイショウとは 中国発祥の健康体操で腕を「ボーンと放り投げる」ように振り投げる動作が特徴で気功や太極拳の準備運動として行われています。