体にいいこと始めましょう！
和のエクササイズ NOSS 講座報告

日　　時　10 月 7 日(水)　10:00～
場　　所　久々利地区センター　和室
講　　師　中嶋　美千子さん　(若葉台)

科学的な検証と分析で
効果が認められています。





NOSS について DVD を見ながら筋肉やからだについて解説していただき、体に大きな負担をかけず体力維持できることを学びました。

筋トレ　有酸素運動　ストレッチ　＋　脳トレ





季節を表現するしぐさや、日本舞踊独特の繊細な手の動きが脳への刺激になっていました。
優雅な曲と歌にあわせ、ゆっくりな動作なのに普段使われない筋肉がじんわり刺激されて行くのを感じながら、気分も体もスッキリしました。

NOSS とは・・・
N(日本)　O(踊り)　S(スポーツ)　S(サイエンス)
日本舞踊が持つ「和」の動きをもとにスポーツ科学を取り入れて
創案された、“動きで魅せる”新しいエクササイズです。
～一般社団法人　日本舞踊(おどり)スポーツ科学(サイエンス)協会 HP より引用～