

# NOSS ノス

## 講座

NOSS（ノス）とは、“にほん・おどり・スポーツ・サイエンス”の略です。西川流三世家元西川右近と、中京大学スポーツ科学部教授であり医学博士の湯浅景元教授が考案し、日本舞踊の動きを基盤に身体の各所の筋力が向上できるように科学的に工夫されています。有酸素運動・筋トレ・ストレッチがひとつになった、体に負担がかからない健康体操です。

- 開催日時** 令和4年4月～9月 毎月第2・4火曜日（全12回）  
午前10時～午前11時30分
- 会場** 作野福祉センター 2階 集会室
- 指導者** 岡本 良子 氏（西川会 NOSS インストラクター）
- 対象** 市内在住の60歳以上の方、18歳以上の障がいのある方
- 定員** 15名（※全12回講座出席可能であることが原則）
- 参加費** 無料
- 申込受付** 3月9日（木）午前9時から作野福祉センターにて受付  
※3月9日午前9時時点で定員を超えた場合は抽選  
（先着順・電話不可・受付は午後5時まで）
- 持ち物** 靴下、動きやすい服装、手ぬぐい、飲み物、マスク
- その他** マスク着用の上、ご参加ください

▼イメージ



※新型コロナウイルス感染症対策のため、  
事業の変更・中止をする場合があります。