



2026年度

第1回ランチタイム交流会

# がんばらない健康習慣

ルーシーダットンとヨガで整える、からだところろ

日時：6月2日(火)12:10～12:55

講師：人間環境学研究院 こぎそ こうへい 小木曾 航平 准教授

Zoomによるオンライン開催 / 本学教職員対象

本講演では、スポーツ科学とタイ伝統医療の知見をもとに、日常生活の中で無理なく実践できるセルフケアを紹介します。

身体を介した運動や養生が人間のより良い生活にどのような役割を果たしているのかという視点から、ルーシーダットンやヨガの要素を取り入れ、「鍛える」だけでなく「ゆるめて整える身体の使い方」を体験的に学びます。

「頑張る」のではなく、自分の身体の状態に気づきながら、やさしく整えることを大切に、短時間でできるストレッチやリフレッシュ方法を紹介します。

仕事や家事の合間にも取り入れられる、続けやすい健康習慣を提案します。

## 申し込み方法

- Webの申込み：QRコードを読み取ってください。
  - E-mailの申込み：タイトルに「6/2 ランチタイム交流会」と明記のうえ、お名前・ご所属・連絡先を下記メール宛にお送りください。
- ※開催の前日までにZoomのURLを送付いたします。



お問合せ：九州大学男女共同参画推進室

Tel: 092-802-2034

E-mail: event@danjyo.kyushu-u.ac.jp