

# 8月10日は何の日?

## ハートの日

### NOSS踊り 西川さん指南

熱田で健康法講演会

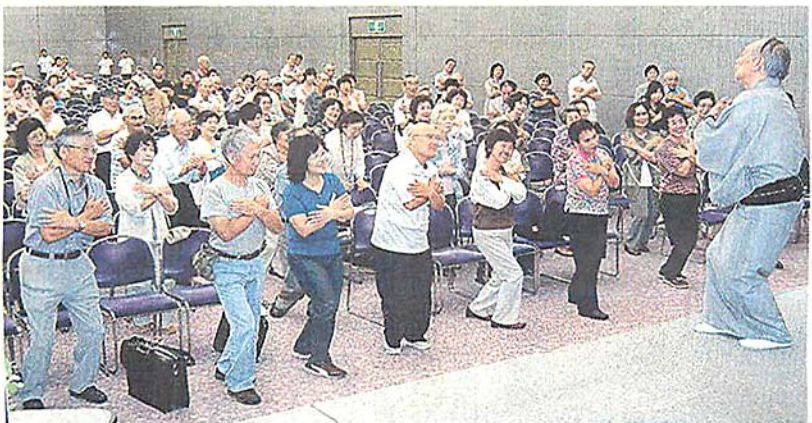
「ハートの日 in NAGOYA講演会」(中日新聞社共催)が十日、熱田区の名古屋国際会議場であり、循環器疾患のある患者や一般の六百五十人が健康法や最新の治療について学んだ。

「健やかに老いる」をテーマに専門家が運動や転倒防止の重要性などを説いた。日本舞踊西川流三世家元、西川右近さん(モコ)は、運動の要素を取り入れた「NOSS(ノス)踊り」を披露し、参加者も体験。西川さんと中京大体育学部長の湯浅景元さんが開発した同踊りは、七分の曲に二十の動きを含み、筋力強化やうつへの効果が期待できるという。

おじぎで始まり「こ」で息を止

て説明した。

(小中寿美)



西川さん(右端)の指導でNOSS踊りを体験する参加者  
熱田区の名古屋国際会議場で