

ストレスから身を守る、これがワタシ流の護身術

少林寺拳法 健康教室



ストレスフリー、アンチエイジング！

家事・子育て、仕事…現代社会から女性が受けるプレッシャーは少なくありません。「自分のことはあと回し…」な頑張る女性に、**健康とストレス発散、情報共有**の場を提供し、若々しい毎日を 提供します。体を動かし、教室に集う様々な方とコミュニケーションを図りませんか？

誰でも、手軽に始められる！

少林寺拳法は、身を守る護身術です。力のない人が力の強い人に負けない技術です。ですから、体力や力に自信のない人であっても、性別、年齢に関わらず、**誰でも、気軽に**始めて頂けます。

どんなことをするの？

- ・座って静かに精神統一、気持ちを落ち着かせよう！
- ・全員で基本練習。単独練習も皆でやると元気が出るよ！
- ・友達と相対練習。先生が細かく教えてくれるよ！
- ・お話・座談会。みんなで楽しくお話ししよう！

楽しみ方は自由自在！

健康増進・メタボ対策に通うもよし、不慮の暴力に立ち向かえる**護身術の習得**に通うもよし、**運動不足の解消・ストレス発散**に通うもよしです。

体を動かした後は、皆さんで輪に楽しくお話しする時間も設けたいと思います。

日時：10月6日(月)9:30～10:30

場所：池田町総合体育館 柔道場

主催：NPO 法人いけだスポーツクラブ

備考：動きやすい服装でお越しください。

年齢・性別問わずどなたでもご参加いただけます。

連絡先：松原光孝 (090-8557-4571)



お申込はこちらの
QRコードから



少林寺拳法
大垣道院
ホームページ