

埼玉県立武道館

柔道
×
転倒予防

健康寿命を延ばしたいつまでも若々しく！
転んでも大きな怪我を避ける転び方を学べます！

上手な転び方教室

転ばぬ先の杖 転んだ後の杖

～武道館流～



後半
お申込QRコード👉



お気軽に
参加できます

① 9月9日 (火)
② 11月6日 (木)
10:30～11:30
第一道場 (柔道場)

※各回内容は異なります！

詳細は裏面へ👉



①主催：埼玉県立武道館

②日時：①令和7年9月9日（火）10時30分～11時30分
②令和7年11月6日（木）10時30分～11時30分

③場所：埼玉県立武道館第一道場（柔道場）

④指導者：川原久乃

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格コーチ3

公益財団法人全日本柔道連盟公認柔道指導者資格A指導員

⑤参加対象：18歳以上の方

⑥定員：30人

⑦参加費：無料

⑧保険料：330円

⑨申込期間：①令和7年8月2日（土）～9月4日（木）
②令和7年10月6日（月）～10月31日（金）

※各回毎のお申込みとなります。

※受講料を添えて直接に武道館窓口にお申込みいただくか、QRコードからご登録いただき当日受付にて徴収いたします。

⑩内容：転んだ時の衝撃を少なくし、大きな怪我につながりにくい安全な転び方をご体験いただきます。

⑪持ち物：運動のできる服装、タオル、水分

⑫その他：当日の風景の写真・動画を撮影させていただきます。写真・動画は、報道・本館ホームページ・SNS等で使用させていただきますことがあることをご了承ください。



お問い合わせ先

埼玉県立武道館事業課川原久乃

〒362-0032上尾市日の出4丁目1877番地

TEL：048-777-2400FAX：048-777-2414

Mail：h.kawahara.i33be3@saitama-budoukan.jp

