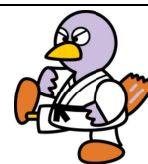




武道館だより



〒362-0032 埼玉県上尾市日の出4-1, 877

TEL 048-777-2400

FAX 048-777-2414

HP <https://www.saitama-budoukan.jp>Mail kanri@saitama-budoukan.or.jp

※8月1日から愛称が「リプロ武道館」となりました。

上手な転び方教室 9月9日（火）

「近年、筋力が低下した中高年は、転倒する可能性が高く、骨折などがきっかけで寝たきり生活に陥ることが多くあり、社会問題となっています。転倒しにくい体づくりに加え、転んでも怪我をしない、武道（柔道）の安全な転び方を学ぶことで、身の回りのことが介護なしでできるよう、健康寿命を延ばすこと」を目的として上手な転び方教室を実施しました。

講師は、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転倒外傷予防指導員である本館の川原久乃が務めました。

参加者には、柔道の受け身を基に、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した。



申込QRコード

次回「上手な転び方教室」のご案内

日 時 令和7年11月6日（木） 10時30分～11時30分
場 所 埼玉県立武道館 第1道場（柔道場）
申込み 令和7年10月6日（月）～10月31日（金）



ボッチャ教室（第1回） 9月27日（土）

障害者スポーツの面白さを感じ、より身近に感じてもらう機会とすること、また、障害の有無に関わらず、誰もが楽しめる体験会とすることで、共生社会の実現に向けた取り組みとすることも目的として実施しています。

10月に第2回、11月に第3回を実施します。



申込QRコード



第2回以降の詳細は本館ホームページをご覧ください。

親子ENJOYスポーツ・赤ちゃんハイハイ競争 11月22日（土）

子育て支援の一環として、幼児を中心に運動能力を含めあらゆる能力が大幅に伸びる時期に親子で取り組む「親子ENJOYスポーツ・赤ちゃんハイハイ競争」を開催します。【昨年の画像から】



親子・綱引き



親子・リレー



親子・大玉転がし



親子・玉入れ

親子ENJOY応募要領 ※詳細は本館ホームページをご覧ください。

対象 2歳～小学1年生のお子様 その保護者様（複数可）
定員 先着40組
場所 リプロ武道館（埼玉県立武道館） 第一道場
日時 11月22日（土） 10時30分～11時30分



赤ちゃんハイハイ

赤ちゃんハイハイ応募要領 ※詳細は本館ホームページをご覧ください。

対象 約1歳までの歩くことの出来ない赤ちゃんと保護者
定員 先着20組 （2名まで）
場所 リプロ武道館（埼玉県立武道館） 第一道場
日時 11月22日（土） 10時～10時30分



後期短期教室の開催について 10月1日～

県民の心身の健康の保持増進を図り、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に寄与することを目的に短期教室を実施します。回数は全種目全7回で、日程の途中でも申込みを受け付けます。

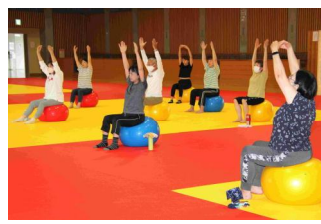
【昨年度までの画像から】



ピラティス



フィットネスヨガ



バランスボール



骨盤腸整ウォーキング

応募要領 ※詳細は本館ホームページをご覧ください。