

令和7年度「～武道館流～上手な転び方教室」開催要項

- 1 主 旨 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います。
- 2 主 催 埼玉県立武道館
- 3 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
- 4 場 所 埼玉県立武道館 第1道場(柔道場)
〒362-0032 埼玉県上尾市日の出4丁目 1877 番地
TEL:048-777-2400 FAX:048-777-2414
- 5 指 導 者 埼玉県立武道館事業課専門員 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
- 6 参加対象 18歳以上の方
- 7 定 員 30人
- 8 参加費 受講料(無料)+保険料 330円 ※保険料は当日おもちください。
- 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。
- 10 内 容 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くことがあることをご了承ください。
- 13 問 合 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:048-777-2400 FAX:048-777-2414
Mail :h.kawahara.i33be3@saitama-budoukan.jp

申込 QR コード

