

リプロ武道館（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～



お気軽に
参加できます

①10月15日（木）

②12月10日（木）

10:30～11:30

第一道場（1階）

※各回内容は異なります！



詳細は裏面へ➡

- ①主催：リプロ武道館（埼玉県立武道館）
②日時：①令和8年10月15日(木)10時30分～11時30分
②令和8年12月10日(木)10時30分～11時30分
③場所：リプロ武道館（埼玉県立武道館）第一道場（1階）
④指導者：埼玉県柔道連盟 公認指導者 菅 麗子氏
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：50円
⑨申込期間：①令和8年9月8日（火）～10月10日（土）
②令和8年11月3日（火）～12月5日（土）
⑩申込方法 ・直接、武道館受付窓口で保険料を添えて申込む。
・QRコードから申込む

（保険料は、当日受付に持参してください。）

※各回毎のお申込みとなります。 **お申込QRコード** 



- ⑪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。
⑫持ち物：運動のできる服装、タオル、水分
⑬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。



お問い合わせ先 リプロ武道館（埼玉県立武道館）事業課
〒362-0032 上尾市日の出4丁目1877番地
TEL：048-777-2400 FAX：048-777-2414
Mail： kanri@saitama-budoukan.jp