



武道館だより



〒362-0032 埼玉県上尾市日の出4-1, 877

TEL 048-777-2400

HP <https://www.saitama-budoukan.jp>

FAX 048-777-2414

Mail kanri@saitama-budoukan.or.jp

【あそぶどう】7月27日(土)・28日(日) イオンモール上尾店

地域の方々に武道に触れる機会を創出し、武道の愛好者の増加と普及・振興を図ることを目的として「あそぶどう」を開催しました。杖道、空手道、柔道、弓道の演武と体験会を行い、体験会では、2歳から80歳までの約140名の方々に参加いただきました。また、その場で撮った写真を印刷してうちわに貼り付けるコーナーを設置し、たくさんの方に楽しんでいただきました。



【杖道】



【空手道】



【柔道】



【弓道】

【上手な転び方教室】 7月25日(木)

本年度2回目の「上手な転び方教室」を実施しました。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。そこで、この教室では、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。



武道館からのお知らせ

【後期短期教室受講生募集について】 ~まもなく募集開始~

後期の短期教室受講生を募集します。種目、会場、日程、受講料等は下記の表をご覧ください。

種目	日時等	時間帯	受講料 (保険代を含む)	定員
フィットネスヨガ	10/1、8、15、22、29 11/5、12 (全て火曜日)	10:30 ~12:00	5,800円	30人
ピラティス	10/2、16、23、30 11/6、13、20 (全て水曜日)	10:30 ~12:00	5,800円	30人
バランスボール	10/2、16、23、30 11/6、13、20 (全て水曜日)	13:30 ~15:00	3,190円	30人
骨盤腸整ウォーキング	10/4、11、18、25 11/1、8、15 (全て金曜日)	10:30 ~11:30	3,190円	30人
会場は全てスポーツ総合センター多目的室				

○受付場所 埼玉県立武道館 ※施設は休館中ですが、スポーツ総合センター側入口から入館して受付で手続きをしてください。

○募集期間 9/2(月)~9月21日(土)の月~土曜日(日、祝日を除く)

○受付時間 9:00~17:00

【トップアスリートの青少年空手道組手講習会】 9月1日

染谷 香予 さん(2009~2023空手道日本代表、世界大会やアジア大会、全日本選手権で複数回優勝)を講師にお迎えして主に高校生や中学生を対象とした標記講習会を本館で開催いたします。是非、ご覧ください。

○講習会 13:00~15:30 ○会場 主道場 ※観覧は無料です