

武道入門講座を開催しました。

様々な種類の武道を楽しく体験していただける講座です。

平成24年7月7日(土)「はじめての柔道・相撲編」です。

ボールを使って柔道の寝技の練習をしたり、相撲の基本動作の練習をしました。



平成24年9月22日(土)「はじめての空手道・なぎなた編」です。

ボールを使って、空手道のパンチやキックの練習をしたり、なぎなたの基本動作の練習をしました。



平成25年3月23日(土)「はじめての柔道・空手道編」です。

柔道で大切な「受身」の練習をしたり、新聞紙を使って空手道のパンチやキックの練習をしました。



親子で気軽に武道を体験していただける講座となっております。

武道に興味のある方大歓迎です。

皆様のご参加をお待ちしております。