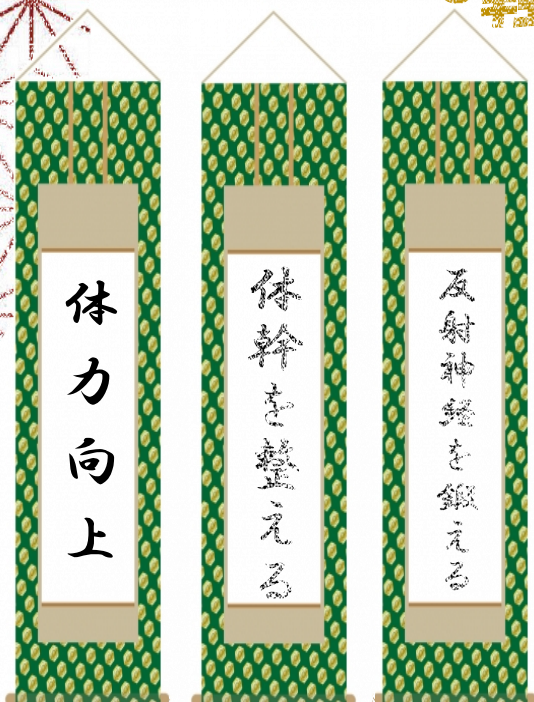


2020 夏・スポーツ教室特別講座



健康護身術

～軽やかな身のこなし～



○日 時: 8月24日(月)
27日(木)
28日(金)
(全3回)

【9時30分～10時30分】

○受講料: 2,250円(保険料含む)
○定員: 20名
○会場: 川崎市生涯学習プラザ
2階203活動室
○講師: 五十嵐 隆雄
(合気道五段)

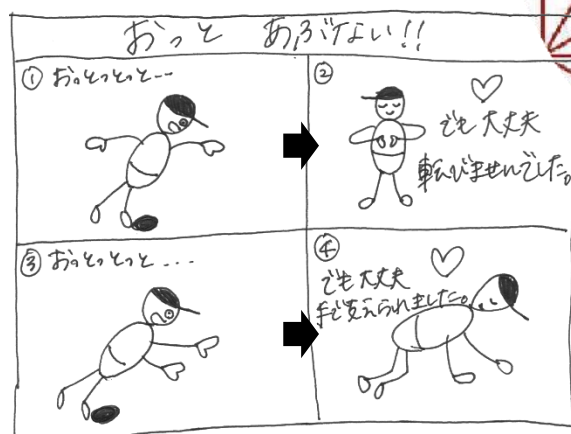
合気道の技を使い犯罪から身を守る護身術。実は体力の向上、反射神経を鍛えるという観点からも有効です。そこに着目したのが今回の講座。年齢性別を問わず参加していただけます。

基礎身体能力の向上を目指し、人間が本来持っている感覚を研ぎ澄ませようではありませんか。つまりいても転ばない、転んだ時に手をつくことができる、そんな体づくりに、無理なく続けられる日本古来の武術の稽古は効果的です。

※新型コロナウイルス感染予防対策として組手を伴う指導はいたしません。

詳しくは裏面をご覧ください

ちゃんとできていますか？



応募方法

7/13(月)午前9時より
先着順にて受付開始

*定員に満たない場合でも、
開催いたします。



受講ハガキ

受講料、日程、
当日の持ち物のご案内

*①②③でお申込みの方、全
員にハガキを郵送いたしま
す。



受講当日

教室にご参加ください。
受講料を収集します。



<アクセス>

武蔵小杉駅 下車

| | | |
|--------|-----------|-----|
| JR南武線 | 西口から徒歩 | 12分 |
| JR横須賀線 | 横須賀線口から徒歩 | 15分 |
| 東急東横線 | 南口下車徒歩 | 10分 |



公共交通機関をご利用ください。駐車場の収容台数に限りがあります。

申し込み方法

- ①電話……TEL：044-733-5894
- ②窓口……生涯学習プラザ 1F 事務室
※申し込み用紙に記入し、受付箱へ
- ③FAX……FAX：044-733-6697
(受信の連絡は致しません)
- ④楽天シニア…登録が必要です

◎キャンセルについて
キャンセルなさる場合は、
8/21(金)正午までに
ご連絡ください。

ホームページでも情報をご確認いただけます

<http://www.kpal.or.jp/>

窓口・電話受付時間
(平日9:00~16:30)



財団QRコード

～申込み・受講の際、以下についてご了承ください。～

- ・妊娠されている方は受講できません。
- ・傷害保険に加入しますが、妊娠に関わる事由には適用されません。

キリトリ

2020年・夏

スポーツ教室特別講座申し込み用紙

| | | |
|------------|--------|---|
| 教室名 | ・健康護身術 | |
| ふりがな 氏名 | | |
| 性別・年齢 | 男・女 | 歳 |
| 住所 | 〒 | |
| 電話 | | |

受付： 月 日