

第14回倉敷市民スポーツフェスティバル

古武道体験会 実施要項

- 1 主 管 倉敷市スポーツ振興協会古武道部
- 2 日 時 令和元年10月13日(日) 10:00～15:00
(昼は軽食あり)
- 3 会 場 倉敷市船穂町高齢者福祉センター
(倉敷市船穂町船穂1861-1 TEL:086-552-5200)
- 4 開催内容 ① 健康づくり術
簡単な動きによる身体調整術や、呼吸法による身体づくり術。
② 日常の立居振舞術
武士が行っていた日常生活での脱力による動作。
③ 護身術
易しい動きによる身を守る術や、他人を守る術。
④ その他
身の回りに役立つ捕縄術、腹式呼吸を修練する吹き矢術、バランス感覚を養う。
一本歯下駄、鞭の打ち方、竹下駄
- 5 参加対象 希望される方はどなたでも。見学だけでもどうぞお気軽に。
- 6 参加料 無料 (希望者のみ 解説書1,000円)
- 7 申込方法 申込不要。当日ご参加ください。午後からの参加もOKです。
- 8 その他 運動のできる服装でご参加ください。

【お問合せ先】

- 倉敷市スポーツ振興協会 古武道部 大島 洋志 TEL : 090-3639-8881
○倉敷市立北中学校 岡田 幸仁 TEL : 090-2095-8174
(学校 : 086-462-6341)