

# 少林寺拳法護身・健康教室のご案内

☆活動に際しては、新型コロナウイルス感染症防止対策を実施！ 三密を可能な限り避け、手洗い・消毒の徹底、マスク等着用、ソーシャルディスタンスの確保、清潔清浄な会場

“少林寺拳法のエッセンス”を抽出し、護身術を通し元気なカラダを作る健康プログラムです。

「呼吸・姿勢・意識」に焦点を当て「自然体」を目指します。



## 【開催会場・日時】 神栖市武道館（大道場）

1回目：令和3年10月 9日（土） 午前10時～12時

2回目：令和3年10月10日（日） 午前10時～12時

## 【開催会場・日時】 かみす防災アリーナ（サブアリーナ）

1回目：令和3年11月21日（日） 午前10時～12時

2回目：令和3年11月28日（日） 午前10時～12時

## 【体験プログラム】 ☆内容は多少変わりますが、何回参加されても結構です。

①ベーシックトレーニング・・・丹田を意識し、中心感覚や良い姿勢を覚えます。

②Mystepエクササイズ・・・リズムにのって楽しみながら心肺機能、体力の向上が期待できます。



③てんりん元気エクササイズ・・・かべに体当てし身体全体のバランスを整えると共に潜在能力を覚醒させます。

④いらっくすタイム・・・寝た状態や正しい姿勢でリラックスし、呼吸を整えて自己をみつめる時間をつくります。

お一人・親子・夫婦等・シニア世代大歓迎です。

※ 運動のできる服装(シューズ不要)でお願いします。

### 参加費は無料！

参加希望者は事前申込、又は当日参加も可です。



## 【申込・問い合わせ先】

神栖市武道館 0299-96-7700

神栖市少林寺拳法協会

鈴木 携帯 090-9387-3178

神栖市少林寺拳法スポーツ少年団

作田 携帯 090-3812-4680

日野 携帯 080-1049-3781

