市 連

地区連 事務局長 殿

高体連

神奈川県空手道連盟 理事長 市川 文一 女性部会 部会長 山田 安子 (公印省略)

2019年度 第2回女性セミナーの開催について (通知)

深秋の候、貴台におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。 女性部会による、今年度第2回目のセミナー開催のお知らせです。

小学生から一般まで、また空手道初心者から高段者まで県連の女性会員に役立つ 企画で、幅広くご受講できる内容となっております。

今回は、形講習会の他、特別講習会として運動パフォーマンスアップと心身共に元気になる呼吸法講座を企画しました。

講師には全日本空手道剛柔会最高師範・山口剛史先生をお招きしています。特別講習会には県連会員の保護者(女性)の受講も可能です。

皆さまお誘いの上、奮ってのご参加をお待ちしています!

記

[日時] 2019年11月30日(土)13:00~16:45

[会場] 神奈川県立武道館(横浜市港北区岸根町 725) 市営地下鉄「岸根公園駅」2番出口より徒歩約3分 ※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください

[受講対象者] 神奈川県空手道連盟会員(<u>女性</u>)・小学生〜一般 (受付にて県連会員証をご提示ください) ※こども審判手帳・審判手帳をお持ちの方は押印しますのでご持参ください

[受講料] 小学生: 1,500円

中・高校生: 2,000 円 一般: 3,000 円

保護者:(県連会員のお子様をお持ちの女性):1,500円

※県連男子会員のお母さまも受講可能です

[セミナー内容]

13:00~ 受付

13:10~ 開講式・体操

13:20~14:40 **基本形・指定形講習会**(道着着用・各講師の指導により

流派別に形の練習を行います)

講師:(敬称略)

西谷 賢 (松濤館) 平安弐段・ジオン

市川 文一(糸東) 平安初段・マツムラローハイ

奥町 弘二(和道) ピンアン初段・二―セーシー

山田 安子(剛柔) ゲキサイ第一・セーパイ

※上記以外の形の希望にもお応えします

※各講師の都合による当日の変更はご了承ください

$14:50\sim16:40$ 特別講習会【呼吸法講座】

講師:山口剛史先生(全日本空手道剛柔会最高師範)

呼吸法で運動パフォーマンスが劇的に向上

剛柔流空手道の「息吹」は心肺・内臓機能の内功を鍛え、心身の調整と集中力の向上を計る鍛錬です。「息吹」による呼吸 法は生命・健康維持は勿論、自己治癒能力、武術向上を養う 「丹田作り」に欠かせません。意識呼吸を通して身体の内から元気になりましょう。

※T シャツなど、動きやすい服装で可

16:40~16:45 閉校式

[申込先] 参加費は当日受付にて。申込書は郵送にて下記宛。

郵送先: 〒234-0054

横浜市港南区港南台 3-15-3-203

神奈川県空手道連盟 女性部会

事務長 秋山友香理 宛

[事前申込締切]

2019年11月22日(金)

※当日も受付ますが、準備の都合上できるだけ事前申込をお願いします

[問い合わせ先]

E-mail gijutu.kanagawakarate@gmail.com 秋山友香理

2019 年度

Ш

性 女

部

会

女性

第2回女件セミ

四大流派 形講習会

ゲキサイ第 1、セーパイ 剛柔流

平安初段、マツムラローハイ 糸東流

平安二段、ジオン 松濤館流

ピンアン初段、ニーセーシー 和道流

神奈川県女性部会員の皆さんに楽しんでいた だける企画第2弾として、基本形・指定形セミ ナーと全日本剛柔会最高師範をお招きして呼吸 法講座を行います。

心と身体を内側から元気にする意識呼吸法を 体験することが出来ます!



山口剛史先生 全日本空手道剛柔会会長

呼吸法講座 ~ 呼吸法で運動パフォーマンスが劇的に向上 ~

剛柔流空手道の「息吹」は心肺、内臓機能の内功を鍛え、心身の 調整と集中力の向上を計る鍛錬です。「息吹」による呼吸法は生命、 健康維持は勿論、自己治癒能力、武術向上を養う「丹田作り」に欠 かせません。意識呼吸を通して身体の内から元気になりましょう。

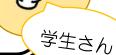


日時:2019年11月30日(土)

時間:13:00~16:55

(受付開始 13:00)

場所:神奈川県立武道館



受講対象者:

神奈川県空手道連盟女子・女性会員(小学生~一般)

★ 受付にて県連会員証をご提示ください ★

受講料:小 学 生 **¥1,500**

> **¥2,000** ¥3,000

保護者参加 ¥1,500

※当日受付にてお支払いください

込:メール・郵送可。当日申込可。 切: 2019年11月22日(金)必着

※詳細は神奈川県空手道連盟ホームページをご確認下さい。http://www.kanagawakarate.com/

※お問い合わせ・お申込み:e-mail gijutu.kanagawakarate@gmail.com



