

公益財団法人 合気会 **公認**
合気道麻生同心会



シニアの皆さん一緒に 合気道はじめませんか！

シニア合気道で、いつまでも健康でイキイキと充実した人生を送りましょう！！

シニア合気道は、相手と強弱を競わない老若男女がともに行える健康武道です。呼吸力から生まれる技によって、心身の健康増進を目的としています。安全な転び方(受け身)も習得できるので不意のケガを予防できます。合気スキルも習得するので認知症の予防にもなります。

麻生同心会は、公益財団法人合気会公認道場として35年の活動実績がある合気道の道場です。「麻生スポーツセンター」「麻生中学校武道場」で毎週、シニアから学生まで、年齢・性別・経験を問わず幅広い世代が稽古しています。

(50歳代、60歳代、70歳代会員多数、女性指導員在籍)



指導者 **鈴木隆男師範 七段**
公益財団法人川崎市スポーツ協会
平成26年度体育功績賞受賞者

長寿の街川崎市&麻生区で
みんな一緒にイキイキ合気道



シニア**無料**講習会

日時：①9月21日(土)13:00~15:00

②9月25日(水)13:00~15:00

会場：麻生スポーツセンター第二武道室

服装：動きやすい服装(ジャージ等)

講習内容：準備体操から合気道の基礎動作
安全な転び方(後ろ受け身ほか)

参加費：無料

参加希望者は、事前申し込みをお願いします。
ご興味のある方は、下記申込・問い合わせ先へご連絡ください。

安全な転び方



②後ろ受け身

申込・問い合わせ：同心会ホームページ (<https://doshinkai.asao.tech/>) の掲示板に記入ください。事務局よりお応えします。

電話でのお問い合わせはこちら(080-3173-1093担当：富永まで)