

合気道をベースにした体操と

呼吸法講座

合気道は和を尊び強弱勝敗を競わない、なめらかな動きの武道です。青楓会では呼吸法や体操と柔軟を行ったのち体術を行います。今回の講座では人と人との間隔を保ちながら行える体操と呼吸法を中心に体験します。

令和5年 **4月16日** (日)
午後2時から4時 (1時45分開場)



会場：平和台図書館 3階 会議室

定員：10名 (抽選)

対象：合気道初心者・未経験者 (小学校4年生から参加できます)

講師：合気道稽古会 青楓会

受付：3月25日(土)～4月9日(日)

カウンター・電話・メール (フルネーム・電話番号をご記入ください)

アドレス：heiwadai_event@shidax.co.jp

※抽選の結果は4月11日(火)よりご連絡します。

メール申込みされた方のみ、メールでご連絡いたします。

持ち物	ヨガマット (バスタオルでも可) 飲みもの (ふたのしまるもの)
服装	運動しやすい服装でおこしてください。(着替える場所はありませんのでご了承ください) マスク着用をお願いいたします。発熱や咳などの症状がある場合の参加はお控えください。 ※状況により中止または延期する場合がございます。

講師プロフィール：青楓会 (せいふうかい)

「西東京を中心に活動している合気道の稽古会です。日頃より、老若男女の会員がそれぞれ研究、研鑽をつみながら楽しく稽古に励んでいます。合気道やヨガ初体験の方も、気持ち良さを感じていただけるよう。一緒にお稽古ができれば嬉しいです。」

問合せ：平和台図書館 TEL03-3931-9581