

たたみの上で  
ころがったり  
重心を感じたり

柔の道を  
たのしく  
感じてください



## ユニバーサル柔道 体験会

全5回

10/ 20 (日) 13時30分～15時  
10/ 27 (日) 10時～11時30分  
11/ 1 (金) 18時30分～20時  
11/ 8 (金) 18時30分～20時  
11/ 10 (日) 10時～11時30分

- ① 10/20 (日) アイスブレイク、礼と受身あそび
- ② 10/27 (日) 投げてみよう、アニマルあそび
- ③ 11/1 (金) 柔道筋強化、好きな技講習(投・固)
- ④ 11/8 (金) 好きな技上達、受身強化
- ⑤ 11/10 (日) 身につけた技の披露会

- 場 所 島原市立有馬武道館
- 講 師 島原市柔道協会 会員
- 対 象 幼児(年中児)～一般(20名)

※中学生以下は保護者の送迎が必要です。  
※体力や希望に応じてクラスを分けます。  
(4クラス:投・固・柔・遊)

- 参加費 1,000円(1回のみ参加は200円)
- 持ってくるもの 動きやすい服装、タオル、飲物  
※短パン・半袖OK、ボタンのないものが望ましい。



すぼかる島原  
Instagram



体育館・弓道場  
Facebook



【申し込み・問い合わせ先】

島原市霊丘公園体育館・弓道場

TEL 0957-63-2206 (受付時間 9時～17時)