

初心者の 弓道教室生徒募集

弓道は、年齢、性別、体力などの差別なくいろいろな人と一緒に稽古ができます。年配者だけでなく、若い人たちの中にも職場や学校で体をあまり使わず、頭を使うことが多いせいか、肩こり、腰痛をうったえる人が増えているといえます。

弓の稽古では、常に正しい姿勢を求められることから、全身の神経や筋肉のこりがとれて、血液の循環を良くし、爽快な刺激でストレスの解消にもなります。また、弓道は、スポーツとしてのたのしみ（プレイ）も多大ですが、呼吸や心の動きなどのコントロールのしかたも養うことができますから、社会生活や心身共の健康保持に役立てることができます。激しい運動ではありませんから、いくつになっても続けられます。

この機会に、ぜひ一度、弓矢を手にとってみませんか。お待ちしております。



あなたも参加してみませんか！

内灘町弓道協会

(後援) プラッツうちなだ
内灘町体育協会

- ◆対象者 15歳以上、どなたでも参加できます（経験者可）
- ◆場所 内灘町弓道場（内灘町体育館隣り）
- ◆期間 平成23年5月9日から6月27日まで
毎週 月・木曜日 計15回
- ◆時間 午前の部 10時00分～11時30分
午後の部 20時00分～21時30分 } 選択は自由
- ◆参加費 3,000円（スポーツ傷害保険、テキスト等を含む）
- ◆申込・問合せ先

プラッツうちなだ	TEL286-1231	FAX286-1231
内灘町体育協会	TEL286-6716	FAX286-6714
野畠多恵子	TEL286-1050	
松川 幸子	TEL286-1382	FAX286-1382
江丸 格	TEL286-8763	FAX286-2913

* 開講当日まで申し込み受け付けます。

..... 切り取り線

弓道教室申込み書

ふりがな 氏 名	性 別	生年月日	住 所	電 話

※開講当日ご持参ください。