

令和6年度 初心者弓道教室 講習生募集

弓道は年齢や性別に関係なく、体力に自信のない方でも気軽に始めることができます。また、スポーツとしての楽しみだけでなく、正しい姿勢を保ち・呼吸を整え・心の動きをコントロールすることで。社会生活での平常心の保持や心身の健康増進に役立てることができます。激しい運動ではなく、いくつになっても続けられます。あなたも、的を射抜いた時の爽快感を味わってほしいと思います。

ただし、初心者が的を射抜けるようになるには最低この15回のカリキュラムが必要だと考えます。また経験者の指導の下でなくては危険を伴いますので1人での練習は、上達するまでお断りします。

この機会に是非一度、弓矢を手にとってみませんか？道具はお貸しできます。

- ◆対象 高校生以上 性別問わず（高体連弓道部員を除く）
- ◆場所 かほく市総合体育館内 弓道場
- ◆期間 2024年5月20日（月）～7月8日（月） 計15回
- ◆時間 午後7時30分～午後9時00分
- ◆参加費 6,000円（スポーツ障害保険・テキスト・ゴム弓等を含む）
- ◆服装 運動しやすい服装・靴下（裸足は厳禁）
（前ボタンやポケットが無いもので、Tシャツやトレーニングウェア等）
- ◆定員 8名（先着順・定員になり次第締め切ります）
- ◆申込 かほく市総合体育館 受付コナミ まで 申込書をご持参ください
TEL（076）213-6700 かほく市浜北イ19-1



見学会 5月8日（水）午後8時から（受講の有無に関係なくどなたでも参加可能です）

※弓道経験者で再開したい方、歓迎いたします！教室には入れませんが見学会にいらしてください。

お問合せ：kyudo.kahoku@gmail.com（どんなことでもお気軽にご連絡ください！）

キリトリ

弓道教室申込書（参加費は5月20日 開講式にご持参下さい）

| ふりがな | 性 | 生年月日 | 住所 |
|------|---|----------------|-----|
| 氏名 | | | |
| カガナ | 男 | 昭和・平成 年 月 日 | 〒 |
| | | | TEL |
| カガナ | 女 | 昭和・平成 年 月 日 | 〒 |
| | | | TEL |