体　験　教　室　実　施　要　項

1. 名称　　　合気道体験教室
2. 実施目的　合気道を通じて地域のかたがたの心身の健康維持と健康寿命の増進に寄与

するとともに、青少年の健全育成、人格形成に貢献する。

1. 主催　　　三鷹市合気道連盟

4．対象　　　10歳以上の在勤・在学を含む三鷹市民（小学生以下は保護者同伴）

5．参加費用　無料

6．日時　　　2025年　1月　4・11・25日（土）午後3時15分～5時45分

〇　合気道を経験されたことのないかた、初心者のための教室です。

〇　体験は基本的に各回とも同じ内容です。

〇　体験教室には2回まで無料でご参加いただけます。

〇　体験後、合気道を始めてみたいかたには連盟傘下の道場をご紹介いたします。

7．場所　　　スバル総合スポーツセンター地下2階　　武道場2（畳敷き）

1. 服装　　　軽い運動のできる服装（靴下を脱ぎます）

9．内容　　　争いを求めず、自らの身を守りつつ相手を傷つけることなく制する合気道

の精神を紹介し、自然の理にかなったいくつかの動きを基本的な技とともに体験していただきます。

　　　　　（体験例）

　　　　　　　〇　護身法　〇四方投げ　〇入り身投げ　〇一教　〇稽古の見学

　　　　　　　〇　受け身　〇入り身　〇転換　〇　膝行　等