合気道　中高年初心者講習会／実施要項

1. 名称　　　合気道　中高年初心者講習会
2. 実施目的　争いを目的とせず、理にかなった体の動きで自分を守り相手を制する

合気道を通じて、地域の人々の心身の健康の維持と健康寿命の伸長に寄与することを目的とする。

3．主催　　　三鷹市スポーツ協会

4．主管　　　三鷹市合気道連盟

1. 対象　　　三鷹市に在住・在勤で、自分の体力に合わせて継続できる武道

　　　　をお探しのかた、また男女を問わず合気道に興味はあってもこれまで実際に体験する機会のなかった中高年のかたがた。

6．参加費用　 無料

7．日時　 　 2025年5月1７　日（土）　　午後1時30分　～　2時　30分

8．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）。

10．内容　　自然の理にかなった合気道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　等