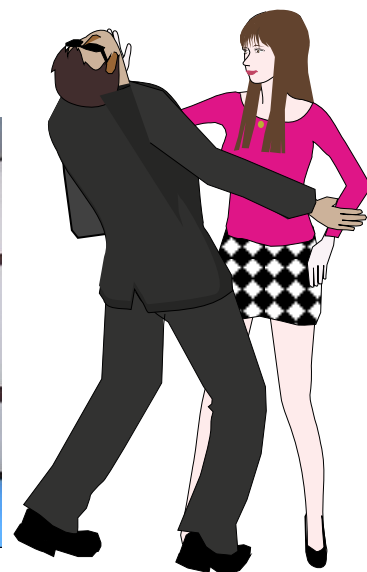
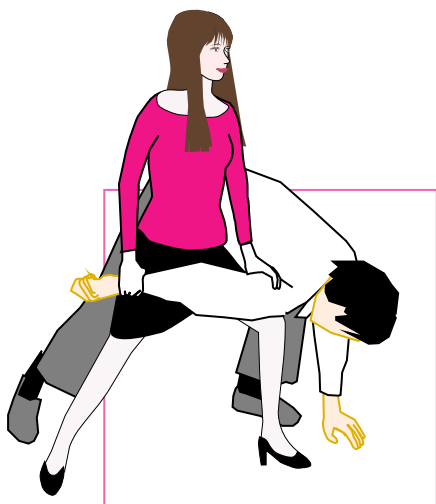


みんなの学校「体育の時間」 with teacher !

④ 『護身術』

2015年 9月17日(木) 14時~16時00分(受付 13時30分)

●力のいらない護身術●



合気道、中国拳法に伝わる筋力、年齢、運動神経の良さなどに頼らず、

腕力の無い方でも護身術として使っていただける術を教えてください。

- ◎効率的な身体の使い方 (運動神経や筋力に頼らない体の使い方)
- ◎危険回避 (つかまれた時の対処、ナイフなどの対策)
- ◎攻撃法 (抑え方、投げ方、関節技、当身など)

「IAM護身術」代表 橋本 実先生に指導をお願いしております。



【定員】 約20名

【対象】 健康で動ける方 (年齢不問・未就学児不可)

【参加費】 無料

【場所】 みんなの学校 2階

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物

【問合せ】 まちなか交流スペース「みんなの学校」

住所：和歌山市米屋町2 TEL：073-460-2028

11:00~19:00 (休校日 火曜日)

