

「強さ」と「やさしさ」を同時に育むー

初心者少林寺拳法教室 参加者募集！

少林寺拳法の魅力は！？

- ① 基本動作（突き・蹴り・受け身）を遊び感覚で行い、成長期の体幹やバランス感覚を育みます。
- ② 礼儀とマナー 稽古の始まりと終わりは「合掌礼」。感謝と敬意を形にする習慣が日常にも生きます。
- ③ 思いやりの心 組手は必ず“お互いを守り合う”ルール。相手を気遣う姿勢が自然に身につきます。
- ④ 自己肯定感と集中力 「できた！」を積み重ねるカリキュラムで、自信と集中する力を伸ばします。
- ⑤ 安全な護身の基礎 体格差に頼らない護身理論を学ぶことで、いざという時に自分を守る術が備わります。

日程の途中からの参加も OK！
まずは気軽に参加してみませんか。

【参加料】 無 料

【日 時】 7/12(土)・16(水)・19(土)・23(水)・26(土)

いずれも午後7時から8時30分まで

【場 所】 ZEN キューブ4階 多目的室（善通寺市文京町二丁目1番4号）

【対 象】 市内小学生・幼稚園児・保育園児（今年度4歳以上になる方）

【準備物】 飲み物、運動できる服と靴

【申込み】 7/8(火)までに QRコードからお申込みください。

7/8を過ぎても申し込みできますが、準備の関係上、下部の生涯学習課までご連絡ください。

【そ の 他】・申し込みをされた方は開催日に直接現地までお越しください。

・運動のできる服装で参加してください。

・事故の応急処置は行いますが、主催者はそれ以上の責任は負いません。

【主 催】 善通寺市教育委員会

生涯学習課（0877-63-6328）

