

第3回彩の国女子剣道稽古会

～みんなで楽しく健やかに～

段位・年齢関係なし！

女性だけの稽古会です

気軽な気持ちで参加してみませんか？



開催日：令和 7 年 7 月 26 日(土)

時 間：午前 9 時集合 9 時 30 分開始 正午終了

会 場：さいたま市大宮武道館 主道場

さいたま市見沼区堀崎町 12-36(第三駐車場前向き駐車厳守)

対 象：一般女性(年齢・段位不問、小中高生は除く)

その他：参加費無料、飲物(水分)を御持参ください

お子様連れの方は責任を持って安全管理をお願いします

希望者は稽古後に…

ペルヴィス®ワーク(骨盤調整)を体験してみませんか？

◆ペルヴィス®ワークを簡単に御紹介!!〈紹介：女子委員 金子優香理〉

剣道は、生涯スポーツの一つとして幅広い年齢の方々が親しめる素晴らしい武道です。しかし、どんなスポーツでも頑張れば身体の不調が現れたり、何となく歪みを感じたりすることがあります。私も感じた身体の悩みです。女性の場合、大切な骨盤周りを整えることで、様々な改善が見られます。剣道は、左右のバランスの異なる種目であることや、男性と稽古をすることで身体には思わぬ負荷がかかっていることがあります。講師の方の声掛けによって自分のペースに合わせてほとんどが仰臥位(仰向け)で行いますので、高齢者の方でも大丈夫です。自分自身の身体バランスに気づくとともに、それぞれのペースに合わせてゆるやかに楽しんでみませんか？

講師 益子 渚 氏 (ペルヴィス®ワークインストラクター)

午後 1 時 00 分～午後 2 時 00 分

さいたま市大宮武道館 主道場

費用 500 円程度 (参加人数により当日集金します)

午前中の稽古後になりますので、昼食を用意してください

ヨガマットやバスタオル持参、動きやすい服装で御参加ください



【申込方法】 稽古会、ペルヴィス®ワーク どちらも各加盟団体事務局より
お申込みください(参加人数によっては当日受付も可能です)

【申込期限】 令和 7 年 7 月 1 日 (火)

お問い合わせは (公財)埼玉県剣道連盟事務局まで 048-834-8869