

第4回彩の国女子剣道稽古会

～みんなで楽しく健やかに～

初めて日曜日に開催します！お気軽にご参加ください！

剣道を始めた方、再開した方も大歓迎です！

- ◆ 令和7年11月30日（日）
- ◆ 午前9時集合 9時30分開始 12時終了
- ◆ 県立伊奈学園総合高校 大体育館
（北足立郡伊奈町学園4-1-1）
- ◆ 対象 一般女性（年齢・段位不問、小中高生は除く）
- ◆ 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～2時00分
- ◆ 県立伊奈学園総合高校 柔道場（柔道場なのでマット等は要りません）
- ◆ 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
- ◆ 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11月5日（水）

お問い合わせは （公財）埼玉県剣道連盟事務局 048-834-8869