

レッツ体操



& 武道体験

& レスリング体験



10月のみの限定体験イベントです♪

この機会に体操・武道・レスリングにふれてみませんか??

- 主催 : 公益財団法人島根県体育協会
- 主管 : 島根県立武道館
- 期 日 :
 - 体操体験教室 平成29年10月16・23日(月)
 - 剣道体験 平成29年10月2日(月)
 - 柔道体験 平成29年10月16日(月)
 - なぎなた体験 平成29年10月23・30日(月)
 - レスリング体験 平成29年10月2・16・23・30日(月)
- 場 所 : 島根県立武道館(松江市内中原町52番地)
- 時 間 :
 - 体操体験教室 15:30 ~ 16:30
 - 武道体験(柔道・剣道・なぎなた) 18:00 ~ 19:00
 - レスリング体験 18:30 ~ 19:30
- 対 象 :
 - 体操体験教室 幼児(H23年4月~H24年3月生まれ)~小学1年生
(30名程度 ※先着順)
 - 武道体験(柔道・剣道・なぎなた) 小学生~一般
 - レスリング体験 幼児~高校生(30名程度)
- 参加料 : 無料
- 申込方法 : 各教室当日までに受付窓口及び電話で申込みをしてください。
- 申込先 : 島根県立武道館 ☎(0852)22-5111



体操体験教室内

鉄棒運動
マット運動
跳び箱運動など、
できない技、難しい技
にもチャレンジしてみよう!

柔道体験内容

- 1、礼儀作法を覚えよう
- 2、回転運動
- 3、受け身

なぎなた体験内容

- 1、なぎなたってなに?
- 2、礼儀作法を覚えよう
- 3、なぎなたを振ってみよう

剣道体験内容

- 1、礼儀作法を覚えよう
- 2、しんぶん切り
- 3、ボール打ち

レスリング体験

- 1、マット運動
- 2、基礎トレーニング
- 3、レスリングタックル

※内容は変更する場合がありますので、ご了承ください。