

シニア世代が楽しむ 沖縄伝統空手稽古所メンバー募集

(無料体験実施中)

シニア世代からでも始められる沖縄伝統空手の稽古を通して、孤独と要介護のリスクから遠ざかり、シニア世代の方々の健康で生き生きとしたセカンドステージと新しいコミュニティ造りを応援します。

毎週2回1時間程度 各自のペースで沖縄伝統空手の基本（準備運動、受け・蹴り・突き）と長年にわたって継承されてきた「形」を稽古します。体に無理が無いように十分な休憩時間を取り、その間 とともに汗を流す様々な仲間との会話も楽しみましょう。希望者には本格的な指導も可能です。

稽古場所 吹田市立武道館洗心館(地下2階 第二武道室)

稽古時間 毎週月曜日と木曜日午後 3:00～3:50 (第一月曜日は休館)

参加費用 月3000円+武道館入館料(例;吹田市在住 65歳以上の方150円)

申込方法 ホームページのメールからコンタクトをお願いします。

服装等 動きやすい服装 タオル 飲み物

健康で活力あふれる生活で歳を重ねていく「寿康両全」これこそ沖縄空手の原点です。



稽古所を主催しております世界松林流空手道連盟大阪道場です。上の写真の中に70歳以上の方が3名おられます。沖縄伝統空手は何歳からでも、初心者で始めることができます。私達は、吹田市公益活動として、地域の方々に沖縄伝統空手の基本の普及を通じて活動を継続しています。

沖縄伝統空手稽古所参加申込書

フリガナ

氏名 様 生年月日 S 年 月 日 (歳)

ご住所 〒 -

電話番号