

大人の方も
ぜひどうぞ

いざという時の護身術

少林寺拳法護身術教室

危険から身を守るために、少林寺拳法を用いた「護身術」を学びませんか？

どうやって逃げるか!/? 子どもから大人まで一緒に学びます。健康増進、運動不足の解消、ストレス発散、礼儀作法の身に付け等にもお勧めです。親子でのご参加、大歓迎です。

開催日時 平成30年 2月18日 2月25日 3月4日 3月11日
日曜日 全4回
午前9時30分～10時45分

場所 高洲コミュニティセンター 1階大広間1・2、または、3階ホール1
JR京葉線「稲毛海岸駅」より徒歩5分(イオンマリンプア店の隣り)

指導者 千葉県社会体育公認指導員
少林寺拳法 六段 平岡 和晶

対象 5歳以上

参加者が小学生以下の場合、保護者の方が同伴してください。

参加費用 1,000円(全4回分、テキスト代等)
参加者が小学生以下の場合、同伴の保護者は無料でご参加いただけます。

定員 20名(先着順、要申込)

持ち物 タオル、運動できる服装、水分補給の飲み物

申込方法 高洲コミュニティセンター1階事務所へ参加費用を添えてお申し込みください。(電話・FAXでご予約頂けます。)

高洲コミュニティセンター

〒261-0004 千葉市美浜区高洲3-12-1 電話043(277)3000 FAX043(277)0507