

#ウェルネス柔道  
#運動不足解消  
#おとなの習い事

初心者  
子連れ  
大歓迎

# EHIME 女子柔道交流会

日時 2024年 4 月 6 日 (土) 13:30~15:30 (受付13:00~)

(1) みんなで楽しく準備体操&エクササイズ (30分)

(2) 体力や柔道レベル別に分かれた練習 (40分)

初心者 礼法から投げてみる体験まで

経験者 技の講習、打ち込みや乱取り稽古

※参加者の状況によってメニューをアレンジする場合があります。

(3) トーキングタイム (30分)

テーマ

「柔道の最新ルールを知って、パリオリンピック2024を楽しもう↑」

“久しぶりに柔道の試合観たら、あれ？有効がなくなってる？！”

“抑え込みがめっちゃ短い！” “審判が謎ジェスチャーしてる！”

カムバック組のあるある、今さら聞けない最新ルールのあれこれ、

トップレベルの審判資格を持つ山口奈美先生から色々教えてもらおう。

これで、今年の夏のオリンピックが10倍楽しめること間違いありません♪

(4) 写真撮影 (10分)

申し込みQR



場所 愛媛県武道館 柔道場 (無料駐車場有)

参加費 500円 (傷害見舞金掛金込) / お連れの子ども1名100円

対象者 楽しく柔道を楽しんでみたい女性

(柔道衣のレンタル可能)

申込み 右のQRコードもしくは下記URLからお申込みください。

URL <https://forms.gle/SeTyP4dLtyvy94em8>

申込期限 4月1日(月)まで

問い合わせ先 (一財) 愛媛県柔道協会 女子柔道振興担当 梅木  
090-8284-9227 kunika619@yahoo.co.jp



FOLLOW  
US!

愛媛の女子柔道Instagram