

2020年1月吉日

市 連  
地区連 事務局長 殿  
高体連

神奈川県空手道連盟  
理事長 市川 文一  
マスターズ部会  
部会長 中村 秀司  
(公印略)

## 2019年度 マスターズ部会主催「おとなの空手教室」の開催について (通知)

マスターズ部会主催の「おとなの空手教室」のご案内を申し上げます。  
年齢や男女、段級や試合に出る出ない等不問です。  
今回は、「形」「組手」「体幹トレーニングとストレッチ」の3本立ての構成です。  
日頃思うように自分の練習が出来ない方、同じような年齢の練習相手がいない方、  
是非皆様お誘いあわせの上、奮ってご参加頂きますようお願いいたします。

【日時】 2020年 2月23日 (日) 12:30~16:50

【会場】 神奈川県立武道館 小道場  
神奈川県横浜市港北区岸根町725

【受講対象者】 「大人になってから空手を始めた人」  
「過去(子供・学生の頃)に経験があり、最近空手を再開した人」

年齢・男女・段級不問です。

【参加資格】 神奈川県空手道連盟にご登録の方

【受講料】 3,000 円 (見学 自由)

【内容】 12:00~ 受付  
12:30~ 開講式  
12:40~ 体操・基本  
13:00~14:20 **基本形・指定形講習会**  
(松濤館・糸東・和道・剛柔に別れて行います)  
(各講師の先生をはじめ、マスターズ部会の有段者がサポート致します)  
14:40~16:00 **組手講習会**  
(各レベルに別れて、レベルに応じた練習を行います)  
(マスターズ部会の有段者がサポート致します)  
16:10~16:40 **体幹トレーニング・ストレッチ講習会**  
(生涯スポーツとして、怪我をしない身体作りの講習を行います)  
(マスターズ部会所属のスポーツインストラクターが講師を務めます)  
16:50~ 閉講式

【持ち物・服装】 拳サポーターは必ずご持参下さい（拳サポーターのみでも参加できます）  
それ以外の防具をお持ちの方は各自ご持参下さい  
寒さ対策として、道衣の下にシャツやアンダーウエアを着用して下さい。

【申し込み】 申し込みは「郵送」又は「メール」のどちらかで下記までお願いします。  
参加費は、当日受付にてお支払い下さい。

郵送先	248-0034 神奈川県鎌倉市津西1-29-5-1 中村 秀司
メールアドレス	<a href="mailto:karatemasters.kanagawa@gmail.com">karatemasters.kanagawa@gmail.com</a> ★下記申込書の写真を添付して下さい

【事前申し込み締切】 **2020年 2月10日（月）**  
当日の参加も受け付けますが、出来るだけ事前申込をお願いします。

【内容等のお問い合わせ先】  
メール [karatemasters.kanagawa@gmail.com](mailto:karatemasters.kanagawa@gmail.com)

神奈川県空手道連盟マスタース部会  
事務局 豊田 浩

..... 切り取り .....

**マスタース部会主催 「おとなの空手教室」 参加申込書**

令和2年2月23日（日） 12：00～受付  
神奈川県立武道館 小道場

氏名	年齢	段・級位	所属道場	流派	連絡先TEL