

2019年5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
女性部会
部会長 山田 安子
(公印省略)

2019年度 第1回女性セミナーの開催について (通知)

青葉の候、貴台におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。
女性部会による、今年度第1回目のセミナー開催のお知らせです。
小学生から一般まで、また空手道初心者から高段者まで県連の女性会員に役立つ
企画で、幅広くご受講できる内容となっております。

今回は、形と組手の講習会の他、特別講座として空手のパフォーマンスアップ
に繋がる筋膜リリース体験会を企画しました。講師には佐々木孝之先生をお招き
しています。特別講習会には県連会員の保護者(女性)の受講も可能です。

皆さまお誘いの上、奮ってのご参加をお待ちしています！

記

[日時] 2019年7月7日(日) 12:30~17:45

[会場] 横浜デジタルアーツ専門学校 新横浜2号館(横浜市港北区新横浜3-22-17)
市営地下鉄「新横浜駅」8番出口より徒歩約7分
※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください

[受講対象者] 神奈川県空手道連盟会員(女性)・小学生~一般
(受付にて県連会員証をご提示ください)
※こども審判手帳・審判手帳をお持ちの方は押印しますのでご持参ください

[受講料] 小学生： 1,500円
中・高校生： 2,000円
一般： 3,000円
保護者：(県連会員のお子様をお持ちの女性)：1,500円
※県連男子会員のお母さまも受講可能です

[セミナー内容]

12:20～ 受付

12:30～ 開講式

12:40～13:55 **特別講座【筋膜リリース体験会】**

講師：佐々木 孝之（敬称略）

筋膜リリースとは・・・

日常生活やスポーツ活動で硬化や癒着をおこしてしまった筋膜を、正常な状態へ戻すことです。カラダ本来の動きを取り戻しやすくなり、怪我や障害の予防、スポーツパフォーマンスの向上につながります

※空手着又はTシャツなど、動きやすい服装で可

14:10～15:40 **基本形・指定形講習会**（道着着用・各講師の指導により流派別に形の練習を行います）

講師：西谷 賢（松濤館） 平安五段・カンクウダイ

（敬称略）市川 文一（糸東） 平安参段・バツサイダイ

奥町 弘二（和道） ピンアン初段・クーシャンクー

山田 安子（剛柔） ゲキサイ第二・クルルンファ

※上記以外の形の希望にもお応えします

※各講師の都合による当日の変更はご了承ください

16:00～17:30 **組手講習会**

『技に通じる足さばきと体さばき』

講師：木村 研治（敬称略）

※防具一式をご持参ください

17:35～17:45 閉校式

[申込先]

参加費は当日受付にて。申込書は郵送にて下記宛。

郵送先：〒234-0054

横浜市港南区港南台 3-15-3-203

神奈川県空手道連盟 女性部会

事務長 秋山友香理 宛

[事前申込締切]

2019年7月1日（月）

※当日も受付ますが、準備の都合上できるだけ事前申込をお願いします

[問い合わせ先]

E-mail gijutu.kanagawakarate@gmail.com 秋山友香理