

1月

円の動きにより、人と衝突しない「和合の精神」を学びます

# 合 気 道 教 室

合気道は、相手と争わず、力を調和させる武道です。  
 攻撃を受け流し、円の動きで制することで、自他共に成長を目指します。  
 技の習得を通じて、柔軟な身体と冷静な心を養い、  
 礼儀や集中力を身につけます。  
 筋力に頼らないため、年齢や性別を問わず続けられます。  
 心と体を磨き、調和の境地を目指しましょう。

**【日 程】 令和8年 1月 4・11・18・25日 (日曜日)**

**【時 間】 17時30分～18時30分**

**【会 場】 都賀コミュニティセンター 1階 大広間**

**【参加費】 4,000円 (全4回分) ※税込、保険料含む**

1回：1,000円、2回：2,000円、3回：3,000円 ※1回から参加可

**【持ち物】 運動しやすい服装、タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給用)**

**【定 員】 12名** ※先着順 ※高校生以上 ※女性・高齢者も歓迎

**※定員になり次第締切りとなります (また定員が5名以上集まらない場合は中止になることもあります)**

**【講 師】 公益財団法人 合気会公認 千葉合気道友会**

**吉井昭宏 先生 (六段)**

都賀コミュニティセンター 1階受付でお申込みください

【お申込み・お問い合わせ】

都賀コミュニティセンター

住所：千葉市若葉区都賀4-20-1 / TEL : 043-233-4211

HP :  検索



コミュニティセンターの  
ホームページにLINK