都賀コミュニティセンター　開催イベント(自主事業)

12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 **12月 6・13・20・27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 ： 都賀コミュニティセンター 検索

コミュニティセンターの
ホームページにLINK