

# 女性のための 合気道で かんたん護身術



合気道を応用した、簡単な護身術を学びます。合気道が初めての方も  
気軽にご参加ください。



- 日時           **第1回 令和2年1月18日(土) 10:00~11:30**  
                  **第2回 令和2年1月25日(土) 10:00~11:30**
- 対象           中学生以上の女性 15人 (申込順)
- 場所           北部生涯学習センター 1階 第2集会室
- 服装・持ち物   動きやすい服装・水分補給のできるもの・汗をふくタオル
- 講師           平山正昭 氏 (静岡市合気道連盟 師範)
- 会費           無料
- 申込           **令和元年12月13日(金) 10:00~**  
                  電話で北部生涯学習センター (054-271-5111) へ  
                  お申込みください。



● お問い合わせ ●

北部生涯学習センター 指定管理者 (公財) 静岡市文化振興財団

〒420-0871 静岡市葵区昭府二丁目 14-1

【URL】 <https://sgc.shizuokacity.jp/>

TEL. 054-271-5111

## ● 講師紹介 ●

### — 静岡市合気道連盟 師範 平山正昭 氏 —

静岡市合気道連盟は、公益財団法人静岡市体育協会の加盟団体で同協会が主催するスポーツ教室の中で合気道教室を行う活動をしています。

合気道とは体術・剣術・杖術等を含む総合武道です。力で相手を無理に倒すなどして、強弱を争う競技ではなく、合理的な形の技術向上・習得に励むことが日々の練習となります。したがって婦女子・少年・壮年と幅広い年齢層の方に適した運動です。

### 北部生涯学習センター交通のご案内



- 静鉄バス 安倍線 昭府二丁目下車 徒歩3分  
美和大谷線 新伝馬下車 徒歩8分
  - お車でお越しの場合 駐車場36台  
JR静岡駅より車で約15分
- 駐車場に限りがありますので、ご来館の際は  
公共の交通機関をご利用ください**

メールマガジン、twitter、Facebook 好評配信中！ 詳しくは「静岡市生涯学習センター」HPまで。

<https://sgc.shizuokacity.jp/>