

令和7年度 茅野市中央公民館講座 受講生募集 「はじめての空手道講座」

道着がなくても、経験がなくても、大人でも子どもでも、誰でもウェルカム！
身体を動かしたい人、親子で参加したい人など、ぜひお申し込みください。

市内で空手道場を運営し、国際的にも活躍されているプロの指導者から、空手道の動きを学びます。型や組み手の基本を学びながら、全身を動かし鍛えることができるうえ、礼儀や礼節を学べる機会にもなります。初心者を主な対象としていますので、フィットネス感覚で来ていただいても大歓迎です！



講師 えじり まさひろ 江尻 昌広 先生

(公財)全日本空手道連盟所属 星友館 代表

(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者

世界空手連盟 審判員

- 日 程 6月4日、11日、18日(水曜日 全3回)
- 時 間 午後7時から 午後8時
- 会 場 茅野市中央公民館 3階 体育室
- 定 員 20名
- 受講資格 市内在住、在勤、在学者

▶年少相当児以上のお子さんも対象です
▶親子参加やおひとりの方でも大歓迎！

- 費 用 受講料 1,000円(初回集金)

- 持 ち 物 裸足で運動のできる服装、
汗拭き用タオル、飲料水

- 受付開始 4月30日(水) 正午から

- 申 込 先 茅野市中央公民館

- 申込方法 電話(0266-72-3266) または [インターネット\(Logo フォーム\)](#)より申込。

※受付は先着順とさせていただきます。



↑ 昨年の講座の様子



← 申込フォーム