



# 第5回 彩の国女子剣道稽古会

～みんなで楽しく健やかに～



女子稽古会も5回目の開催となります！

普段女性となかなか稽古ができない方、初心者の方、リバ剣の方、稽古が大好きな方、どなたでも楽しく参加できます  
ぜひご参加ください

- 1 日 時 令和8年7月25日(土)  
午前9時集合 9時30分開始 12時解散予定
- 2 会 場 埼玉県立武道館 (リプロ武道館) 主道場  
上尾市日の出 4-1877 電話 048-777-2400
- 3 参 加 参加費無料 一般女性(年齢、段位不問 小中高生は除く)
- 4 申込方法 加盟団体事務局よりお申込みください  
(当日受付も可能です)
- 5 申込期限 令和8年7月1日 (水)
- 6 その他 (1) 飲物(水分)を御持参ください  
(2) お子様連れの方は責任を持って安全管理をお願いします

## 希望者は稽古後に…

剣道、且つ指導に活かせる！怪我を防げる身体の使い方をマスターして稽古してみよう！  
～驚くほど体が自然に動きます～

- ・鍛えるではなく、神経・骨まわりをゆるめて身体の動きをスムーズにする。
- ・正しい歩き方(柔軟性が高まり痛みの軽減や怪我を予防できる)、自宅で簡単にできる身体のゆるめ方を伝授。

【講 師】 QOY合同会社 健康運動指導士 代表社員 鈴木由香 先生(剣道五段)

【時 間】 午後1時～2時

【費 用】 500円程度(参加人数により当日集金します)

【その他】 昼食を御用意ください。動きやすい服装で御参加ください。

先生の紹介を見ることができます→

