

ご しん じゅつ こう ざ 護身術講座



自分や大切な人を守るように！

空手は目の前の相手の動きへ集中する力や判断力、感情のコントロール、対応力が高められます。

空手をとおして、礼儀や集中力、声の出し方、間合いの取り方、身を守る簡単なコツやかかわし方などを体験します。

「もしこのような場合に遭遇したら」という事前訓練に！

とっさの時に身を守るコツを学びませんか？

11月8日

(土)

9:30~10:30

講師 モハメッド・ヌルル・エラヒ さん

会 場：見附市中央公民館 中ホール

対 象：小・中学生とそのお家の方

(中学生はお子さんだけの参加もOK)

定 員：25名(先着順)

参加費：無料

持ち物：飲み物、動きやすい服装

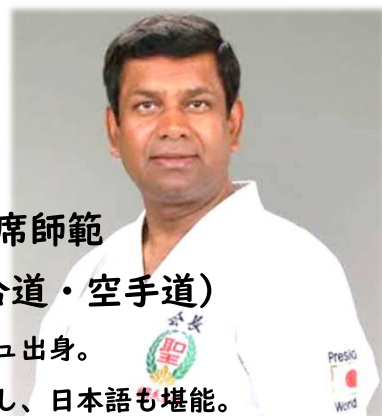
申 込：二次元コードより 11/3(月)×切



九段範士・首席師範

(護身道・居合道・空手道)

- ・バングラデッシュ出身。
- ・約35年前に来日し、日本語も堪能。
- ・バングラデッシュの農村に学校を建設。人材育成に貢献したとして長岡市「米百俵賞」を受賞。
- ・見附市在住、エラヒ空手道場にて大人から子どもまで指導。起業するなど多方面で活躍中！



託児あります！



託児（生後6か月～就学前のお子さん）必ず申し込みが必要です。

講座受講の申込みの際に、一緒にご予約ください。11/3(月)×切。

託児利用料金：お子さんお一人300円（当日徴収）

お問い合わせ・主催：見附市中央公民館



0258-62-1058 / ✉syougaigakusyuu@city.mitsuke.niigata.jp