

## 「合気道教室」のご紹介

楽しく稽古して気力を充実させ健康に毎日を過ごしましょう。



合気道は、開祖・植芝盛平(1883～1969)によって創始されました。攻撃してきた相手の力をうまく利用したり、受け流して相手を導き動かし、自分より力が優っている相手を制することができるのが特徴で「争わない武道」や「護身術」とも言われています。

稽古は「取り(攻撃をさばいて技をかける)」と「受け(攻撃を仕掛け技を受ける)」を交代しながら反復練習を積み重ね、心と体を鍛えます。

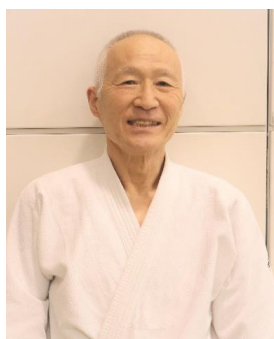
また、合気道は試合を行いません。習熟度にあわせて技を繰り返し稽古し、心身の練成を図ることを目的としていますので、大人から子どもまで、男女を問わずいつでも始められ、生涯にわたって続けられる武道でもあります。

当館では、平日の午前中に稽古を行う「火曜教室」と土曜又は日曜の夕方に稽古を行う「土日教室」を開設していますので、ご都合に合わせていずれかの教室をお選びください。

講座名	定員	対象	曜日	時間	(第3期)	開催予定日(第4期)			講師
					12月	1月	2月	3月	
合気道教室(火)	20名	小学生以上	火	10:00～11:30	3	7・21・28	11・18	4・11・25	中尾 真吾
合気道教室(土日)	20名	小学生以上	土・日	18:00～19:30	1・7	11・26	8・23	1・8・29・30	山田 芳朗

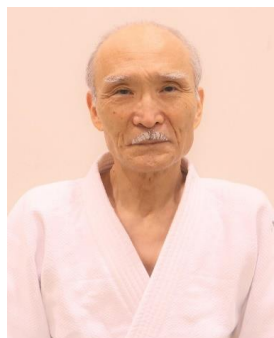
※赤字は日・祝

### 講師プロフィール



中尾 真吾 (なかお しんご)  
合気道7段位

合気道兵庫県連盟 会長  
合気会神戸支部精武館 支部長



山田 芳朗 (やまだ よしろう)  
合気道7段位

合気道兵庫県連盟 理事  
兵庫合気会 会長