

## 合気道をはじめてみませんか??



合気道は、お互いの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、老若男女幅広い年齢層の方に稽古していただけます。また、合気道の道場には年齢、性別、職業、国籍を問わず多くの人々が集まり、共に稽古で汗を流すことで国際交流を行い、人間理解を深めるためには最適の場と言えましょう。

合気道の稽古に終わりはありません。稽古をはじめたら根気よく続けることです。稽古を続けることが第一歩であり、合気道の上達は稽古の継続によってのみ体得できるものです。基本を大切に、常に向上心を忘れずに稽古を積み重ねていくことが合気道の大切な一面でもあるのです。(公益財団法人合気会HPより)

私たちは、公益財団法人合気会より公認されている武蔵小杉合気道会です。武蔵中原駅周辺にお住いのみなさんに健康維持やストレス発散！などなど、そしてリモートワークで体を動かす機会のない方、学校の部活は苦手だけど体を動かしてみたい！と思われる方は、一度、当会の合気道の稽古に参加してみませんか？ もちろん合気道ご経験の方も大歓迎です！！

ご参加にあたり、動きやすい服装（着替え場所あり）と水分（たくさん汗をかきます！）をご用意してお越しく下さい。また、成長期の発育の観点から中学生以上の方とさせていただきます。

お越し下さる場合、下記までご連絡いただけましたら幸いです。

稽古場所：川崎市立西中原中学校 格技室

川崎市中原区下小田中2丁目17-1

稽古時間：毎週日曜日18:30~20:00

指導者：合気会本部道場師範 鳥海幸一先生（八段）

連絡先：担当 堀内

メール musashiaikido@yahoo.co.jp

