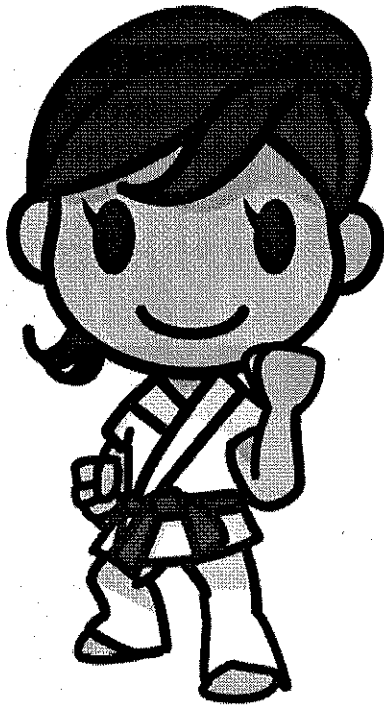


「レディース護身空手講座」

護身空手で、自信の持てる生活を！



空手は護身術ですから、女性にこそ必要ではないでしょうか。

そうは言っても、簡単に護身空手を覚えることは出来ないのでは？

確かにその通りです。でも、ご安心ください。

専門的に空手をやるのではなく、護身レベルの手足の動きを体験していただき、日常の生活の中で、無理なく練習していただければ、いざという時に役立つものです。

5回の講座では、その練習方法を学びます。

無理なハードな練習はしませんので、体力的に自信のない方でも大丈夫です。その方の体力に合った練習方法で護身空手を身につけましょう。

○期 日 2 / 23、3 / 2・9・16・23

(土曜日5回)

○時 間 午前10:00～12:00

○会 場 働く女性の家 講習室

○定 員 10名

○受 講 料 2,500円

○持 参 品 軍手、タオル、飲み物
※動きやすい服装でご参加ください。

○講 師 西尾 晴男

(日本スポーツ協会認定指導員)

申込方法は裏面をご覧ください。

申込方法

千代田公民館（上佐谷 991-5）・下稲吉中地区公民館（わかぐり運動公園内：新治 1813-2）・働く女性の家（稲吉 3-15-67）・霞ヶ浦中地区公民館（あじさい館内：深谷 3719-1）のいずれかの窓口へ直接お申し込みください。

また、宛名を記入した「普通はがき」をご持参ください。（開講決定通知用）
定員になり次第、募集締切となります。

また、郵送でのお申込みの場合は、往復はがきに以下の内容を記入し、千代田公民館宛にお送りください。

<記入例>（郵送の場合）往復はがき

<p>(往信・おもて)</p> <p>62円</p> <p>〒315-0065</p> <p>かすみがうら市 上佐谷991-5</p> <p>千代田公民館 宛</p>	<p>(返信・うら)</p> <p>※決定通知用です。 何も書かないでください。</p>	<p>(返信・おもて)</p> <p>62円</p> <p>〒□□□□-□□□□</p> <p>(あなたの住所)</p> <p>(あなたの名前)様</p>	<p>(往信・うら)</p> <ol style="list-style-type: none">1. 「レディース護身 空手講座」希望2. 氏名(ふりがな)3. 性別・年齢4. 郵便番号・住所5. 電話番号
---	--	---	--

問合せ

千代田公民館 電話:0299-59-5252 FAX:0299-59-5253