

第2回 護身術セミナー

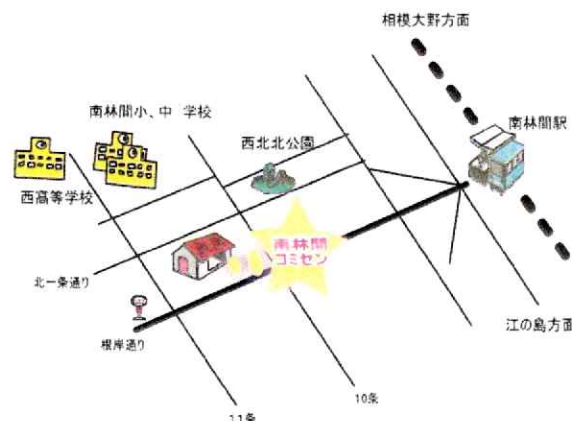
日時: 2026(令和8)年10月24日(土)
14:00 ~ 15:30(予定)

場所: 大和市コミュニティーセンター
南林間会館 2階『集会室』
大和市南林間7-14-24
小田急線「南林間駅」下車
徒歩15分

主催: 非営利活動法人
地域家族しんちゃんハウス
神奈川県大和市南林間7-1-15

講師: 少林寺拳法 横浜矢部道院 道院長
実業団 AIコンサルティング支部 支部長
あいかわ やすかず
准範士 七段 相川 泰一

8歳から少林寺拳法をはじめ 50年以上にわたり修行を続けている



セミナーの目的: ① ストレス解消・フィットネス効果
② いじめから身を守る...NO!(イヤッ!)といえる勇氣
③ 継続する・努力する楽しさを知る

対象者: 子どもたち、保護者さま、職員、お知り合い

お誘い合わせのうえお越しください。

体験してもらう内容: ※昨年の実施内容

- ・ ゲームでストレッチ
- ・ ミットの突き・蹴りでストレス解消!
- ・ 「非常時の声出し(大声)」訓練
- ・ 「目打ち・金的蹴り」習熟訓練!
- ・ 手や腕を掴まれた時の対処法

持ち物など: ・動きやすい服装(トレーニングウェアなど)
・水分補給に適した飲み物
・健康保険証



※写真は昨年のようなす