

楽しく護身の技をおぼえよう！

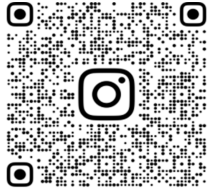
# 少林寺拳法 初心者教室

## Q、少林寺拳法ってなに？

A、突き蹴りを受けて反撃する剛法や、手首や腕・衣服などを掴まれた時の抜き技・投げ技の柔法がある、日本生まれの護身の武道です。

教室ではいくつかの護身の技と作法、座禅と呼吸法も学びます。  
(痛くない技を中心に学びます♪)

少林寺拳法をInstagramでもっと詳しく！→→



@NISHIWAKI\_KEMPO.KYOUKAI

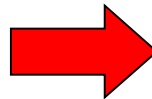
《日程表》 ※日程が変更になる可能性があります。

5月				6月				予備日	7月
2日	9日	16日	30日	6日	13日	20日	27日		4日、11日
(土)	(土)	(土)	(土)	(土)	(土)	(土)	(土)	(土)	

### 午後7時～9時 全8回

- ◆共催 西脇市教育委員会、(公財)西脇市文化・スポーツ振興財団
- ◆主管 西脇市スポーツ協会、西脇市少林寺拳法協会
- ◆指導 西脇市少林寺拳法協会員
- ◆ところ 西脇市総合市民センター 体育館
- ◆対象 5歳児(令和9年度小学校入学予定者)から概ね60歳まで(性別不問)
- ◆参加費 5歳児～中学生 1,000円(保険料を含む)  
高校生・一般 2,000円(保険料を含む) ※初回教室にて集金します。
- ◆その他
  - ・警報発令時は、教室が延期または中止となる場合があります。
  - ・教室が半数(4回)以上終了している時点で中止となった場合は、参加費の返金はできかねますのでご了承ください。なお、半数未満で終了した場合は参加費の半額を返金します。
  - ・運動しやすい服装、足は素足になります。ドリンク等は各自でご持参ください。
- ◆申込み 下記のURLもしくはQRコードよりお申込みください。  
URL : <https://www.city.nishiwaki.lg.jp/cgi-bin/inquiry.php/211>  
※先着順のため、定員を超えるお申込みがあった場合は、参加をお断りさせていただく場合があります。  
その際はお電話もしくはメールにてご連絡させていただきます。  
連絡がない場合はご参加可能です。
- ◆問合せ 西脇市教育委員会生涯学習課  
西脇市下戸田128-1 TEL/0795-22-3111(代表)

スポーツ教室申し込みフォーム



※活動中に発生した事故・ケガ等については、  
傷害保険の適用範囲内としますのでご了承ください。

※個人情報について、市の主催する事業等の案内以外には利用しません。