

# 《やさしい古武道》に参加しませんか！

今年7月から、KSC 地域交流やまもも会長・空手道5段の柴田武信さんの好意で取り組んでいます。とても良い運動です。大切な身体の部位でありながら知らない関節のほぐし方や手足の「つぼ」整体など汗をかきつつ若返りませんか？

垂水会のメンバーの参加も大歓迎です。

## サークルの概要

内容	気孔を取り入れ関節をほぐす運動
会員数	10名
時間	第1、2、4 土曜日 8時30分～9時30分
場所	垂水区つつじが丘 ふれあいセンター
会費	なし
資格	体力の維持、増強をしたい方

## 活動の様子



### 柴田さんから一言

私は、高校時代に柔道を学び、大学時代に空手を学び、卒業後は継続して空手をしています。今までは、有料で空手を教えていました。現在は、地域のふれあいセンタで入会金、会費、世話係りなしで運営しています。日本のお稽古事は、家元がありますので、空手と言う名前で無料で教えることが出来ないのです、やさしい古い武道と言う名前で教えています。柔道の受身も教えていますので、会員から以下の様な声を聞いています。高齢者：ころんだが受身が出来て怪我をしなかった。子供：自転車でこけた、ジャングルジムから落ちた、怪我をしなかった。

柴田のメールアドレス：kjgqq470@yahoo.co.jp

曜日が変更になる場合がありますので、柴田さんに確認してから参加をお願いします。