

# 昭道館いわき ご案内

合気道を通じて、老いも若きも、男も女も、心とからだを健康に保ちましょう。  
昭道館いわきでは、「形」稽古と「乱取」稽古を、体力と年齢に応じて行います。

## 1. 子供のためには、

姿勢・移動・崩し・受身などの基本の「形」に中心をおき、敏捷性  
安全性・しつけ教育に重きをおきます。

## 2. 青年のためには、

「形」から「乱取」にすすみ、競技の面白さと厳しさを体験し、  
勝負を通して瞬発力と気力を養います。

## 3. 女子のためには、

「手刀法」「離脱法」に力を入れ、護身性の「わざ」を修練する  
ことにより、姿勢を良くし、柔軟性と巧緻性とを養います。

## 4. 壮年および老年のためには、

「形」稽古に中心をおき、多角的「わざ」をも究明します。からだの  
柔軟性を保ち、老化を防ぎ、健康の保持に役立てます。



## ☆稽古日時

(会場の都合により、変更になる場合があります。確認をお願いいたします。)

|       | 時 間                        | 内 容            | 場 所       |
|-------|----------------------------|----------------|-----------|
| 毎週月曜日 | pm5:00～5:45<br>pm5:45～7:00 | 幼年初心者<br>有級有段者 | いわき市総合体育館 |
| 毎週土曜日 | pm3:00～5:00                | 区分なし           |           |

## ☆定 員

いわき市総合体育館での稽古は定員制です。

## ☆参加対象

小学校1年生以上(幼児希望は要相談)

## ☆費 用 等

|              | 高校生以上  | 中学生以下 |
|--------------|--------|-------|
| 月 会 費        | 1,000円 |       |
| 保険料(4月～3月まで) | 1,850円 | 800円  |
| 入 会 金        | 2,000円 |       |

※ 写真(上半身、たて4cm、横3cm)を添付してください。(会員之証用)

☆指 導 者 野口 智行(合気道 四段)

☆問合わせ 昭道館いわき代表 野口 寿美恵

TEL 0246-27-7338 まで

見学・体験入会等随時行っております。お気軽にご参加ください