

第1回新潟県 JUDO 女性交流会

新潟県初の試み！！第一回は

- ・柔道の組み手にも使えるボクササイズ、簡単な動きで身体を動かそう！
- ・女性同士で柔道や栄養、女性特有の悩みなど共有しましょう、お餅振る舞いマス！
- ・子ども達にも楽しんでもらおう、ビンゴ大会！景品付き☆

～簡単な動きから自分の内面を見つめ、柔道を昔していた人たちで集まり、交流しましょう！～

1. 日時 H30年12月23日(日)10時～12時30分
2. 場所 鳥屋野総合体育館(武道場)
3. 対象 一般女性(初心者・経験者 不問 お子様連れOK！柔道衣はいりません！)
4. 参加料 無料！！

※申し込み先 <締め切り 12月17日>

下記アドレスに①参加者代表氏名 ②参加者氏名、年齢(お子様含む) ③連絡先を記載の上、送信してください。不明な点も下記のアドレスへお気軽にお問い合わせください！



<担当> 新潟県柔道連盟
女性委員会 吉田 理矢子
アドレス:info@niigata-judo.com