

第2回新潟県 JUDO 女性交流会

日時 9月29日(日) 9:30~

場所 黒崎体育館柔道場

内容 ①スポーツリズム体操 子供も大人もリズムに触れて身体を動かそう！

リズム感を高めて、運動パフォーマンスを向上させよう！

②柔道&受け身体験 初心者でも大丈夫！受け身入門で身を守る術を手に入れよう！柔道経験者は柔道してみちゃう！？

対象 一般女性（初心者、経験者、年齢 不問！お子様連れ OK!）

参加料 無料

持ち物 動ける服装 タオル 飲み物（水分補給用） 柔道衣（必要な人、無くても OK!）

締め切り 9月15日(日)

申し込み&問い合わせ先 info@niigata-judo.com

必要事項（①参加者代表氏名②参加者氏名、年齢（お子様含）③連絡先 ④柔道経験の有無）を記入の上、上記アドレスにメールにて申し込みお願いします。

担当 新潟県柔道連盟 女性委員会 吉田 理矢子