

伝統 & 健康のコラボ!

伝統文化で
美しさと
健康維持

~ 「弓道」と「健康運動」 ~



弓道を通していつまでも健康で
若々しい身体づくりしませんか?



12月4日(水)

10:00~12:00

【会場】和歌山城ホール
1階展示室

【定員】50名 ※先着順

「弓道」の体配は、正しい立ち振る舞いで体幹を鍛えます。弓を正確に引くには筋力と身体の使い方が必要です。今回は、大きくその2点に視点を向け様々な健康運動を行います。※体配から弓を射るまでのお手本もごぞいます。

申込方法：和歌山城ホール2F事務所またはお電話でお申し込みください。

料金：500円（税込）※当日支払い

服装：動きやすい服装 持ち物：タオル・飲み物

講師：和坂 貴礼（健康運動指導士・fit style代表）

受付開始：11月8日（金）【窓口】10:00~【電話受付】11:00~

【お問い合わせ】

和歌山城ホール 〒640-8156 和歌山県和歌山市七番丁25番地の1

☎073-432-1212（受付時間：9:00~22:00）休館日/年末年始 12月29日（日）~2025年1月3日（金）

指定管理者：（株）ケイミックスパブリックビジネス 後援：和歌山市、和歌山市教育委員会 協力：和歌山県弓道連盟

