

# 空手 で向き合う自分のカラダ

## ～ここから始める運動習慣～

日程:令和7年1月18日～3月8日  
毎週土曜日 13:30～15:30 全8回  
会場:今戸社会教育館



最近、運動不足を  
感じている方も!

空手をしたことが  
無い方も!

空手の基礎を学びながら、仲間と共に  
体を動かし、自分のカラダの変化を  
感じてみましょう。

- 対象と定員:16歳以上の区内在住、在学、  
在勤者 20名
- 教材費:無料
- 持ち物:運動の出来る服装  
(Tシャツ、ジャージ等)  
汗拭きタオル  
水分補給用飲料(水筒など)
- 講師:越川 欣四郎 氏  
(松濤館流拳心会 石浜クラブ 指導員)

### 【お申込み・お問合せ】

台東区立今戸社会教育館 ☎03-3873-4140  
※月曜午前・祝日・年末年始(12/29～1/3)休館  
〒111-0024 台東区今戸2-26-12(今戸住宅2階)  
☑ <https://www.taito-shakyo.com/>

### 【申込方法】

往復はがき、又は「台東区立社会教育センター・  
社会教育館ホームページ」よりお申込みください。  
**12月17日(火)必着**(応募者多数の場合は抽選)

※はがきの記入内容などの詳細は、  
広報たいとう11月20日号、または館まで  
お問合せ下さい。

※定員に満たない場合は、締切後も引き続き  
募集する場合があります。

こちらの二次元バーコード  
からもお申込みが出来ます。

