

参加費  
無料

交通費等は自己負担

親子で楽しみながら一緒に汗を流そう！

＼ 転んでもケガしない！／

# 安全なころび方と 体づくり教室

申込締切日

9/19 金  
まで

柔道  
未経験者  
大歓迎！

柔道の『受け身』の基本を活かして、  
日常生活や他の競技などで転んでも  
ケガをしづらい転び方を学ぼう！

2025年  
10/12 日

場 所

講道館大阪国際柔道センター

〒536-0022 大阪市城東区永田4丁目15-11  
9:30～11:00 (受付時間 9:00～9:20)

## プログラム

- アイスブレイキング  
全員でダンスで、  
ウォーミングアップ
- ペアトレーニング
- しっぽとり

休憩

## ●投げ技実演・体験

- ◎講師による実演
- ◎投げ技体験

休憩

## ●転び方・受け身指導

- ◎前受け身
- ◎後ろ受け身

終了

※実施内容が変更になる場合があります

## 募集人数

50名程度

応募多数の場合は抽選

## 参加資格

年長～小学生 (保護者の方も参加OK)

保護者もしくは責任者が帯同できること

## 持ち物・服装

水筒・汗拭きタオル  
動きやすい服装

ぜひ  
親子でご参加  
ください！

お申し込みはこちらから

<https://forms.gle/ePCxTmRAauFjYuvP7>

QRコードからお申し込みいただけます▶



お申し込み  
フォーム

お問い合わせ先 大阪市北地区柔道連盟 事務局：TEL 06-6882-6071 E-mail nosakacityjudof@gmail.com

受付時間：9:00～17:00 休日：日曜 祝日