

おかげさま

便り 28年
5月号
富田地区会館



この会この人

今回は【少空館拳法】の坂野清彦先生のお話を伺いました。

少空館の前身は幸武館です、幸武館の先生が引退され今は少空館となっています。

拳法の魅力は相手の力を利用して、抜いたり・関節技を掛け相手に戦意をなくさせる護身技です。



練習はストレッチから始まり、突き・蹴り・受けの基本動作を行い、その後に「突き連続20本」「上段蹴り連続20本」「段蹴り連続20本(左右)」「ショート連続蹴り20本(左右)」をしてから受け身の練習、押し車を往復して基本練習は終了です。

基本練習は厳しいですが、精神修行や何事にもあきらめない精神と健康増進やダイエットにもなっています。

連続蹴りなどなかなか出来ない子もいますが門下生が頑張れとエールを送り切磋琢磨して、最後までやれた時の達成感を味わっています。練習は二人一組で行い、なかなか合格できませんが合格した時の笑顔を見た時が、私の一番うれしい時です。

ダイエットの一例ですが、30代の親子で練習に参加されている方が2年間で10kg痩せたと喜んでいました。

健康増進やダイエットにもなるので、一度体験で参加してみてください。

《 門下生募集 》 年齢 3歳からです

場所 富田地区会館 体育室

日時 原則として毎週火曜日 19時～20時45分

指導者 坂野清彦 (連絡先) 携帯 090-4116-8076

本部道場では 月・火・木・金(15:30～18:30)

月・金(19:30～20:30)



★ 次回の初日受付は6月1日(水)になります。

お気を付けてお出掛け下さい。

6月1日初日受付は、9月分になります。

よろしく願います。

～ 特 報 ～

《 鉄 道 模 型 (ジオラマ) 》

一般公開 無料 いろいろな列車を走らせます

日時 6月26日(日) 13:00～16:30

場所 2階 体育室

楽しいですよ！ぜひ見に来てください！



供米田中学校音楽部 《 第4回 サマーコンサート 》

日時 7月10日(日) 開演15:30 (開場15:00)

場所 2階 体育室

入場無料・全自由席 200名

★ 整理券必要です 富田地区会館受付窓口にて配布

《 キッズ民謡フェスティバル 》

日時 7月17日(日) 開演13:00 (開場12:30)

場所 2階 体育室

入場料 500円 (全自由席) 200名

★ 富田地区会館受付窓口にて6月15日より入場券販売
東海3県の民謡の優秀な子供達が集合します



【28年度 文化祭】は

11月5日(土)・6日(日)の二日間に決定しました。ご期待ください。



秋桜の会の中西さま

3月の雛人形につづいて、五月人形(木目込み人形)
を飾っていただきました。

とてもかわいいですよ！



発行

名古屋市富田地区会館

〒454-0962 名古屋市中川区戸田四丁目2502番地

Tel・Fax 302-0031

<http://tomita.chikukaikan.com/>