

# 「美と女子柔」

- 1 主催 石川県柔道連盟
- 2 期日 令和4年9月23日（金・祝） 受付 8：30～
- 3 対象者 石川県内の女性、4歳～9歳のお子様、（3歳以下は託児できます）  
※お一人でもお子様連れ様でも大歓迎です
- 4 定員 約40名（お子様含む）  
※定員に達ししだい、申し込みを締め切らせていただきますのであらかじめご了承ください

- 5 会場 石川県立武道館  
〒920-0811 石川県金沢市小坂町西8-3  
TEL 076-251-5709 FAX 076-251-5669

【時間】	【女性の活動内容】	【年中～1年生】	【2年生～4年生】
8:30～ 9:00	受付		
9:10～ 9:20	開会式		
9:20～10:00	ちょこっと柔道		
10:10～10:40	ヨガ	リズムジャンプ	自由時間
10:50～11:20		自由時間	リズムジャンプ
11:30～11:40	閉会式		

※参加者全員にミルガの「おにぎらず」を昼食としてご用意いたします

※子どもの自由時間は別室でボール遊びや絵本を読める場所になっています

- 7 講師 近藤 俊さん（ちょこっと柔道）  
山本 遥加さん、山本 堯汰さん（ヨガ）  
明野 千絵さん（リズムジャンプ）



申し込み用QRコード

- 8 持ち物 バスタオル（ヨガ用）、お飲み物、汗ふき用タオル  
【託児利用の場合】おむつ、おしりふき、子ども用のお飲み物、おやつ等

- 9 参加申込 <https://forms.gle/cKP3ELf5uhgatEcS7> こちらのフォームからお申し込みください  
締め切り：9月4日（日） お問い合わせ：[hukyu\\_f@judo-ishikawa.com](mailto:hukyu_f@judo-ishikawa.com) 清水 涼子  
※締め切りを過ぎた場合の申し込みやキャンセルはメールからお問い合わせください

- 10 参加費 大人500円 子ども無料（当日の受付でお支払いしていただきます）

- 11 備考 主催者側で保険に加入しますので当日ケガ等があればお知らせください  
このイベントは全日本柔道連盟 カムバック女子柔道プロジェクトの助成をうけて実施いたします