

福井県柔道連盟女子部主催

# レディース柔道教室2024 Summer 開催!

柔道経験者も、柔道初心者も大歓迎！みんなで柔道を楽しもう！

場所: 福井県立武道館（福井県福井市三ツ屋町8-1-1）

日時: 7月28日(日) \* 予約不要

時刻: 9:00~11:30（受付開始8:45）

9:10~10:00

## ママのためのルール 説明会

いまさら聞けない柔道のルール、  
基本の部分を説明します！

10:10~11:30

## 柔道体験・交流会

柔道遊びや基本動作、打ち込み  
や乱取りで気持ちよく汗を流し  
ましょう！

### 参加費無料！

当日は運動のできる服装  
もしくは柔道着、飲み物  
持参でご参加ください。

（更衣室あります）



### 小さなお子様連れ

大歓迎！ 

キッズスペース・授乳室・  
おむつ替えスペース  
あります！

### 参加賞あり！

オーガニックアロマオイル  
を使用したアロマスプレー  
のミニボトルを先着30名  
にプレゼント！



お問い合わせ 福井県柔道連盟女子部 090-2370-6468