

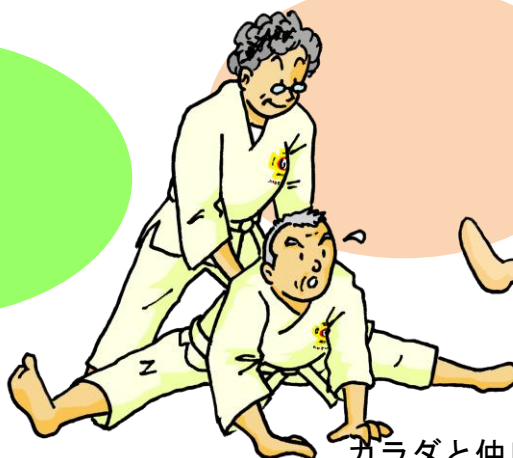
これからの充実した人生のために、 少林寺拳法がお手伝いします



少林寺拳法って？

少林寺拳法は1947年、日本において宗道臣が創始した、教え・技法・教育システムによって、自信と勇気と行動力と慈悲心を持った社会で役立つ人を育てる“人づくり”の行です。

一人ひとりがまず頼りに出来る自己を確立し、人間同士が助け合い、共に幸せに生きるための道を説いています。

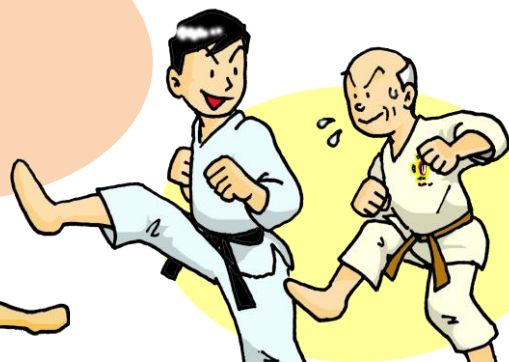


カラダと仲良く付き合うために

医療技術の向上で長寿命が実現し、仕事や子育てから解放されてのちも、楽しい時間が残されています。

とはいえ、それに先立つ体力・気力もやはり必要です。

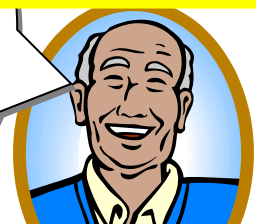
筋力・骨密度低下の原因は何より運動不足。少林寺拳法はお子さんから年配の方まで無理なく楽しんでいます。体力維持と異世代コミュニケーションに是非お役立てください。



定年後、家内に勧められて始めました。若い人が丁寧に教えてくれます。この年で「教わる」ということ自体が、子どもに戻るといえるか、若返った気がしますね。

福岡県・I 拳士 (65 才)

会員の方に
聞いてみました！



ゆっくりと、自分のペースで

練習は、ご自身に無理のない動作やスピード、回数で結構です。練習日時は支部によって決まっていますが、週に2回の練習日を、週1回もしくは月2回…と設定していただくことも、指導者に相談していただければ対応できます。

大事なことは続けること。ご自身をいたわりながら、楽しく練習しませんか。

お問い合わせ先

少林寺拳法神宮寺のブログ

検索

1985 年設立

練習日：毎週

場所：① 水：

② 土

時間：①一部 19:00～20:30 二部～20:00～21:00

②一部 10:00～11:30 二部～11:30～13:30

対象年齢：6 歳から 70 歳位まで（男女問わず）直通：090-8939-8160(shimokawa)

※新コース(年配、婦人)：小学生拳士も大人と一緒に体力づくりから少林寺拳法の基本動きアレンジしたもの♪BGMを掛けての非常に簡単な動きです。汗は掻くが痛くもなく気持ちがいい。時間：45分～楽しく年配婦人コースを実施します。目的：体力が落ちてきた、足があらなくなってきた、腰が重たい等の症状回復を目的に参加してみたい方、小さいお子さんがいる方も一緒に参加が出来ます。

事務局：072-923-8700 [武道暦:43 年 在籍者：指導者 5 名 中学生 6 名 女子部員・50～67 歳 6 名在籍 1 名英語通訳可]