

# 空手道

日 時 2月15日(日)

- ① 9:30~10:15  
② 10:45~11:30

2月22日(日)

- ① 13:00~13:45  
② 14:15~15:00

会 場 福祉アリーナ

剣道場 (知空会・拳誠会)  
柔道場 (不動会)

## 知空会・拳誠会

- ・礼儀作法  
(正座、礼の仕方)
- ・基本動作  
(突き方、蹴り方)
- ・組手の動きを  
取り入れた遊び
- ・紙割り

## 不動会

- ・礼儀作法  
(挨拶、礼)
- ・基本動作  
(突き方、蹴り方)
- ・サンドバック  
による蹴り
- ・最後の挨拶

※ 各回 入れ替え制で実施します。

