



# ストレスから身を護る、 これがワタシ流の護身術



## 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。

## ストレスフリー、アンチエイジング！

家事・子育て、仕事…現代社会から女性が受けるプレッシャーは少なくありません。それに応えるべく「自分のことはあと回し…」な頑張る女性に、少林寺拳法は健康とストレス発散、情報共有の場を提供し、若々しい毎日を提供します。武道を通じて体を動かし、道場に集う様々な方とコミュニケーションを図りませんか？

## 仕事に子育て…練習時間は？

曜日、練習時間は各支部によって異なります。しかしその時間内での都合は支部長が相談に乗ります。夕食を作ってから…ということ少し遅刻したり、お子さんの塾のお迎えで早退したり…という事もOK。またお子さんと一緒に、子どもの時間帯で練習し、お子さんと一緒に帰る、ということも可能でしょう。ぜひお気軽にご相談ください。

会員の方に  
聞いてみました！



愛知県・S拳士 (35歳)

OL時代に始めました。結婚・出産で少しお休みしましたが、先日子どもの入会をきっかけに復帰！道場の先輩お母さんに、子育て相談にも乗ってもらってます。

お問い合わせ先

少林寺拳法

検索

または、

スポーツクラブYOUKI

検索

少林寺拳法 半田東道院

活動場所・日時 : 亀崎中学校 武道場 毎週 火・木曜日

少年部 19:00~20:30 自由稽古 20:30~21:30

会費 : 小学生 3,500円 中・高生 4000円 大学生・一般 4,500円

\*大会・キャンプ・バーベキュー等 各種行事も開催しています。