

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、子どもに戻るというか、若返った気がしますね。

会員の方に
聞いてみました！



福岡県・I拳士 (65才)

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

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。