

柔らかい畳のうえで
思いっきりからだを
動かそう！

旭川市



旭川市
シンボルキャラクター

子ども

対象
幼児・小学生
(保護者もいっしょに)



転びかた 教室



市内柔道少年団の合同練習会も
同日開催(見学可能)

第1回 11月 3日(火・祝)

会場：旭川市東光スポーツ公園武道館
(旭川市東光21条7丁目)

第2回 11月15日(日)

会場：リクルートスタッフィング
リック&スー旭川体育館第3体育室
(旭川市花咲町5丁目)

時間 (両日とも)

レベル1

受付開始 10:30

活動時間 11:00~12:00

レベル2

受付開始 12:45

活動時間 13:00~14:00

申し込み方法・詳細は
裏面ををチェック！

講師

大道 道太 (全日本柔道連盟公認指導者 転倒外傷予防指導員)
岡本 敦子 (全日本柔道連盟公認指導者 転倒外傷予防指導員)

お問い合わせ 連絡先

Mail:kyokujuren@yahoo.co.jp 岡本 <おかもと>
TEL:0166-36-1007 旭川中学校 大道 <おおみち>

主催 後援

一般社団法人北海道柔道連盟 旭川柔道連盟
旭川市 旭川市教育委員会 旭川医科大学

こんな活動をします

レベル1

- ✓ 体づくり運動
バランス運動、ゴロゴロジャンプ など
- ✓ 安全な転び方の練習
ゆりかご運動、受け身の練習 など

レベル2 ACP@柔道に基づく体づくり運動

- ✓ 集合ゲーム
- ✓ くつ下とったぞ～！
- ✓ 足タッチゲーム
- ✓ しっぽ取りゲーム など

14:15～15:45

少年団合同練習会実施
※見学可能です！



お申し込み方法

QRコードを読み取るか、
下記のリンクからお申し
込み下さい。



【申込先】

<https://forms.gle/CDPuHGDYGa9kDwU99>

【申込締切】

第1回 令和8年10月28日（水）

第2回 令和8年11月11日（水）

※事前予約をお願いします。

※参加者の氏名・生年月日、写真等は、保険申請
やホームページ及び記念誌、新聞等へ掲載するた
めに利用することがあります。

- ・運動しやすい服装でご来場ください。
- ・武道場内は土足厳禁ですが、第2回会場の総合体育館は上靴が必要です。
- ・会場は水分補給以外の飲食はできません。
- ・ゴミはお持ち帰りください。
- ・発熱等で体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。
- ・会場の換気や手指消毒の準備など、感染症対策を徹底して実施します。

※駐車場は指定の場所をご利用ください。

近隣の商業施設等への駐車はご遠慮ください。

総合体育館までバスをご利用の場合は「花咲町4丁目」で下車してください。



ゆっきりん

旭川市シンボル

キャラクター

主 催 一般社団法人北海道柔道連盟
旭川柔道連盟

後 援 旭川市 旭川市教育委員会
旭川医科大学

主 管 旭川市中学校柔道指導者連盟
北海道高体連柔道競技部旭川支部

お問い合わせ先

旭川柔道連盟 大道（おおみち）
TEL:0166-36-1007 ※旭川中学校
FAX:0166-36-1749
旭川柔道連盟 岡本（おかもと）
Mail:kyokujuren@yahoo.co.jp