



シニア  
プログラム  
もあります！

参加無料

# たたみのアベバ

- 柔らかく楽しく体をうごかそう -

令和 8 年 1 月 18 日 日 開催

in 牛津武道館

小城市牛津町牛津556番地1

お申し込み  
詳細は2次元  
コードから



高山 莉加

2024 パリオリンピック  
混合団体 準優勝  
GS5 大会 優勝



自衛隊体育学校  
新添 左季

2024 パリオリンピック  
混合団体 準優勝  
2023 世界選手権 優勝

この他にも4名の  
地元選手が講師として参加！

主催



共催

小城市教育委員会  
公益財団法人全日本柔道連盟

協力

佐賀県柔道協会  
医療法人ひらまつ病院



# たたみのアンビバ

- 柔らかく楽しく体をうごかさう -

**日程** 令和8年 1月 18日(日)

**会場** 牛津武道館 小城市牛津町牛津556番地1  
駐車場は牛津中学校駐車場をご利用ください

## 午前の部

9:00 ~ 未就学児向け親子プログラム **定員** 親子50組

10:30 ~ 小学生向けプログラム **定員** 50名

柔道の動きを取り入れたプログラムで、子どもたちが楽しみながら積極的にからだを動かすことで基礎体力の向上を図るとともに、日常生活で転んだ時に自分の身を守る「受け身」を身につけます。おうち遊びにも活かせる楽しく安全なプログラムです。

## 午後の部

シニア向けプログラム  
13:00 ~ (転倒予防・健康運動教室) **定員** 50名  
※年齢は問いません

畳の上で安全に楽しく体を動かし、筋力維持やバランス感覚の向上を図り、転ばない体づくりや安全な転び方を身につけます。ご自宅でも無理なく続けられる簡単な運動メニューもご紹介します。

## 講師

- 高山 莉加
- 新添 左季〈自衛隊体育学校〉
- 小畑 大樹〈ひらまつ病院〉
- 宮之原誠也〈ひらまつ病院／SSP ライジングアスリート〉
- 渡辺 世奈〈ひらまつ病院／SSP ライジングアスリート〉
- 古賀 彩音〈SSP ライジングアスリート〉

## 申込方法

チラシ表面下部二次元コードよりお申し込みください

## 募集締切

令和8年1月7日(木)まで  
※定員を超える応募がある場合、抽選を行います。

