****空手が好きな女子集まれ！****

****埼玉県空手道連盟　女性・広報委員会主催****

*****女性のための　女性セミナー*****

**思いっきり笑って、体を動かそう！**



【日　時】　**令和２年　3月１４日　１３：３０～１７：００　（受付１３：００～）**

【場　所】　**埼玉県立杉戸高等学校　格技場　２F**

住所：埼玉県北葛飾郡杉戸町清地1-1-36

【対　象】　経験者・未経験者　年齢を問わずどなたでも

【費　用】　７００円　（お菓子・お茶を用意します）

【持ち物】　運動できる服装・空手衣着（お持ちの方）・タオル・組手グッズ（貸出あり）

【その他】　不安なこと、対応いたします！申込時にご記入ください（子供連れ、遅刻早退、車）

【申込方法】　所定の申込書にて個人で申し込み　メール・ファックス・郵送で受付

【申込先】　女性・広報委員会　豊田喜美子

　　　　　　　メール：[toyoda.kimiko.05@spec.ed.jp](mailto:toyoda.kimiko.05@spec.ed.jp)　　ファックス：０４８０－３６―１０１３（杉戸高校）

郵送先：〒345-0025　北葛飾郡杉戸町清地1-1-36

****【問合せ】　090-7270-1225

【内容】　『**女性のための栄養学』**

《ゲスト講師》　埼玉県立杉戸高等学校

家庭科教諭　荒井由美先生

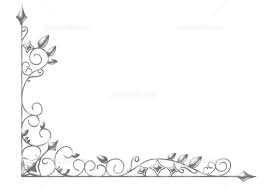
『空手道のためのコンディショニンング』

～組手の動きを作る基礎的・専門的トレーニング～

《ゲスト講師》　麗澤大学経済学部　経営学科

スポーツビジネス専攻准教授　井下佳織　先生

**（資格）**

**博士（体育科学）　日本スポーツ協会アスレチックトレーナー、コーチ４**

**日本赤十字救急法指導員**

**日本ライフセービング協会ｂｌｓアシスタントインストラクター**

**全日本空手道連盟公認５段**

大学卒業後、「空手道におけるスポーツ医科学、コンディショニング」の研究のため大学院へすすまれ、その後大学講師等を歴任されたあと指導者の道へ。

現在も大学空手道部の指導を行いながら、大学授業はもとより、全空連・日スポ協主催講習会で講師を務めるなど、空手道界で活躍する女性指導者です。