

旭川市おとなの

転倒防止教室



お子さんやお孫さんも一緒に！

第1回 11月1日（土）9:00～10:00

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（土）9:00～10:00

リクルートスタッフィング
リック&スー旭川体育館
(旭川市花咲町5丁目)

楽しくお家でできる転倒防止運動

雪道を歩ける筋力もつく

骨粗しょう症予防にも！

シェイプアップに効果抜群

脳外科Dr.から
転倒が脳に与える
影響のお話も聞け
ます！



詳細は裏面をご覧ください

それぞれ、下記QRコードより
お申し込みください

〈第1回〉10/24（金）まで

〈第2回〉11/7（金）まで

お問い合わせ先 旭川柔道連盟

(おおみち)

TEL:0166-36-1007旭川中学校 大道

(おかもと)

Mail:kyokujuren@yahoo.co.jp 岡本

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 北海道教育大学旭川校

こんな活動をします♪

- ✓ ゆりかご運動（左右、前後）
- ✓ 横打ち手
- ✓ 脚けり、脚旋回
- ✓ 受け身の方法
- ✓ 脳外科 Dr.によるお話
(転倒リスクについて)

など

Check!

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/R54Vne1rheRwUHbZ8>

【申込締切】

第1回 令和7年10月24日（金）

第2回 令和7年11月7日（金）

※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できます。

- ・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。
- ・開始の15分前から受付を行います。
- ・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。



ゆっせりん
旭川市キャラクター

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
北海道教育大学旭川校

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

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
シンボルキャラクター

旭川市 こども 転びかた 教室

対象

幼児・小学生
(保護者もいっしょに)

参加無料

30分前から
受付します



第1回 11月 1日 (土)

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 (土)

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

開催時間 (両日とも)

レベル1 11:00~12:00

レベル2 13:00~14:00

レベルに合わせた
2つのコース
(両方参加も大歓迎！)

申し込み方法・詳細は裏面をチェック！

講師

大道 東太 (中学校教員 全日本柔道連盟公認指導者)
岡本 敦子 (高校教員 全日本柔道連盟公認指導者)

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 北海道教育大学旭川校

こんな活動をします♪

レベル1 (体の使い方を意識した全身運動)

- ジャンケン列車
- ゴロゴロジャンプ
- ゆらゆらゆりかご
- シールはどこだ?

など

レベル2 (状況に合わせた全身運動)

- ねことねずみ
- くつ下とったぞ～!
- 足タッチゲーム
- しっぽ取りゲーム

など

Check!

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/Vd6VhSNdT3mNbptd7>

【申込締切】

第1回 令和7年10月24日(金)

第2回 令和7年11月7日(金)

※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ご利用することができます。

- ・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

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

後 援 旭川市
旭川市教育委員会
旭川医科大学
北海道教育大学旭川校

旭川柔道連盟 岡本（おかもと）
Mail:kyokujuren@yahoo.co.jp

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