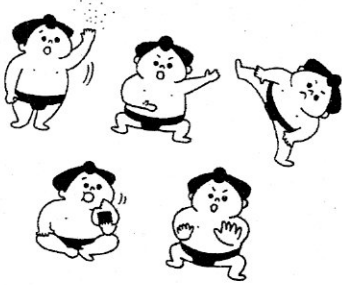


2027年国民スポーツ祭

相撲競技開催地

五ヶ瀬町「Gパーク五ヶ瀬ドーム」にて開催



**四股(しこ)は、「姿勢が良くなる」・「ヒップアップに繋がる」・
「基礎代謝が上がる」・「ケガを防げる」等の効果があります!!**

第3回

すもう体験教室

『やってみよう! すもう!』

すもうは、日本の「国技」で、土俵の上で力士が
組合って形を取る武道の一つです。すもうの動作は、
「姿勢が良くなる」・「ヒップアップに繋がる」・「基礎代
謝が上がる」・「ケガを防げる」など、様々な効果があります。この機会にぜひやってみませんか? 親子でもどうぞ。

【日 時】 令和5年7月23日(日) 10:00~12:00(9:45~受付)

【場 所】 五ヶ瀬町総合公園「Gパーク五ヶ瀬ドーム」

【講 師】 高千穂高校相撲部監督: 堀 慎太郎
審判主審: 染矢 恬(延岡市)・黒木 徳雄(日向市)

【費 用】 無 料

【対 象】 幼児・小中学生から大人まで 男女どなたでも

【持 ち 物】 飲み物・マスク・汗ふきタオルなど ※運動ができる格好で

【問合せ先】 西臼杵郡相撲連盟(高千穂高校内)事務局 堀 慎太郎 ☎090-5943-3291

【申 込 先】 下の申込書を **FAX**か**メール**での提出か右上の **QRコード**から入力をお願いします。

(FAX可 TEL 0982-72-2338 メール可 ✉ taroimo8808@gmail.com)

※申込み締切日 : **令和5年7月14日(金)まで**

..... 切り取り

「第3回 すもう体験教室」に申し込みます。

参加氏名・ふりがな	所属先	一般の方は○を	連絡先

※中止となった際等にご連絡させていただきます。提供いただいた情報は、厳重に管理するとともに、このす
もう教室に関する連絡以外で使用することはありません。

