

スペシャルオリンピックス（SO）は、知的障がいのある人たちに様々なスポーツトレーニングとその成果の発表である競技会を、年間を通じて提供している国際的なスポーツ組織です。参加したアスリートそして地域の人々と、才能や技能、友情を分かち合う機会を継続的に提供します。



© Special Olympics Nippon

じゅうどうじょう じゅうごう はし ころ ひと ふれ あ 柔道場に集合 走って・転がり・人と触れ合おう！

じゅうどうたいけんかい あんない 柔道体験会のご案内

柔道プログラムでは、礼儀・公正な態度を養うことを大切にしながら、畳やマットの上で、転がりジャンプをしてバランス感覚や体幹を鍛え、人と触れ合いながら投げる・抑えるなど、日常生活ではなかなか体験できない活動をしています。是非、柔道プログラムに興味のある人、なかなか休みの日に外で活動することができない人は散歩がてら気軽に参加してください。基本練習から始めますので、初めての方も安心してご参加ください。ジャージなど動きやすい服装で参加して大丈夫です

体験日	1 回目	令和 8 年 1 0 月	4 日（日）
	2 回目	令和 8 年 1 2 月	6 日（日）
	3 回目	令和 9 年 2 月	7 日（日）

時 間 10：00～12：00

会 場 小千谷市総合体育館 第一武道場
小千谷市桜町4915 電話0258-83-0077

共 催 小千谷市

協 力 小千谷柔道会

服装・持ち物 ジャージなど動きやすい服装（柔道着もOKです）
水筒・タオル

対 象 柔道を楽しみたい方であれば、どなたでも参加可能です。
未成年の方は保護者同伴でお越しください。

その他 参加をご希望の場合は、保険への加入をしてご参加ください。

○問い合わせ先：大野 正人（090-2653-6228）
平日は17：00以後つながりやすいです。
応答しない場合は留守電になります。メッセージ
を入れてください。折り返し連絡いたします。
勤務先：小千谷市立総合支援学校