

第1号 武道館だより



令和3年6月発行

長野県立武道館

開館時間 9:00~21:00
休館日 第1・第3月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)
住所 長野県佐久市猿久保165-1
TEL 0267-78-5370
FAX 0267-78-5390
mail naganobudokan@shinko-sports.com
武道館HP <https://naganobudokan.com>

あいさつ

はじめまして。
長野県立武道館 館長の内田と申します。
6月から様々な情報を『武道館だより』
として発信していきます。
ご意見やご要望を取り入れ、
皆様に愛される施設づくりに
努めて参ります。
どうぞよろしくお願い致します。



館長 内田

無料体験会参加者募集

【ザ・サーキット】

ザ・サーキットは、音楽に合わせてながら
有酸素運動と筋力トレーニングを
交互に行う全身運動プログラムです。
筋力アップ・代謝アップ・脂肪燃焼に
効果的です。
難しくないのです、初心者の方でもお気軽に
ご参加いただけます。
武道館で楽しく体を動かしませんか!?
ぜひお誘いあわせの上、ご参加ください。

- ①開催日
7月6日(火) 19:30~20:15
7月8日(木) 11:00~11:45
- ②参加定員 15名
- ③参加対象 中学生以上※中学生は保護者同伴
- ④参加方法 事前予約制
- ⑤6月5日より予約受付開始

教室紹介

【スリムキックボクシング教室】

- ①開催日
毎週水曜日 19:30~20:30
- ②料金
1回 700円
- ③参加定員
15名
- ④参加対象
中学生以上 ※中学生は保護者同伴
- ⑤参加方法
事前予約(当月分のご予約できます)
※定員に満たない場合は当日参加できます



初めての参加でも楽しめる
ハードトレーニングレッスン!
脂肪燃焼・ダイエット・
ストレス解消に効果的です。
館長の内田が担当しています。

7・8月 行事予定



《7月》

- 3~4日 地方青少年錬成大会(なぎなた)
- 4日 国体選手選考会(柔道)
- // 全国高校総体少林寺拳法競技役員講習会
- 9~10日 佐久市危機管理課避難所運営訓練
- 11日 全国高校総体少林寺拳法大会リハーサル
- 17~18日 第42回北信越国民体育大会空手道競技
- 25日 2021年度少林寺拳法長野県大会
- 27~8/1 全国高校総体少林寺拳法競技大会

《8月》

- 8日 全国少年少女・全国高校生躰道競技大会
 - 15日 プロレス(予定)
 - 21~22日 第42回北信越国民体育大会柔道競技
- ※新型コロナウイルスの影響によって予定している
大会・イベントが、中止/延期される場合がございます。

武道館クイズ

【問題】

武道館で使われている県産木材は
家にするると何棟分?

答えは次号で発表します!

わかるかな?

