

名古屋介護系柔道部

医療・教育・障がい。分け隔てているのは私のところ。
みんなで混じって笑えば、もっと楽しく自由になれる。

誰だって初めての時がある。
始めるのに遅いなんてない!



「名古屋介護系柔道部」とは？

名古屋市近辺の介護系(医療・福祉・治療施術)従事者が中心となり発足した、運動不足の解消と柔道を通じた親睦と地域社会への貢献を目的とするサークル『おとなの部活』です。参加者の男女比は7:3です。

「参加者の平均年齢は43歳」

健康診断の結果にメタボリックシンドロームの兆候はありませんか？
何か運動しなくちゃと思って、アクションを起こさなければ悪化の一途です。

「おとなの部活」

生活不活発はメンタル面にも影響があります。
おとなになると学生のようにムチャはできません。翌日の仕事に支障がでない程度に気持ちいい汗を出す機会がありますか？柔道にはスポーツジムやジョギングのような自分だけで行う運動では得られない、相手との相互関係による運動負荷があります。



「遠い昔、中学生の時の授業で柔道やったなあ」

そんな経験で十分です。このサークルで初めて柔道着を着た人もいます。
また、柔道競技ではなく柔道の動きでエクササイズ、畳をゴロゴロしたり、
転んだ時に大ケガしないための練習をするアンチエイジングコースもあります。
「40年間、運動したことがないのが自慢」という猛者の練習参加をお待ちしています。

運動不足の
解消に伴う腰痛等
職業病の緩和と
精神的な
リフレッシュ



<メンバーの内訳> 2016年8月現在

職種：ホームヘルパー、老人ホーム、デイサービス、訪問入浴、福祉タクシー、接骨院、薬局、高校教員、美容師、設計事務所など
資格：介護福祉士、社会福祉士、看護師、薬剤師、歯科医師、柔道整復師、鍼灸マッサージ師、建築士など

<定期稽古>

毎月 第3火曜日 19:00 ~ 20:30 (90分)
参加料：500円/回 (入会金や月謝などナシ)
場所：名古屋市内各地の柔道場
参加申込：事前申し込み不要です。Webにてご確認ください。

《見学、おためし大歓迎》

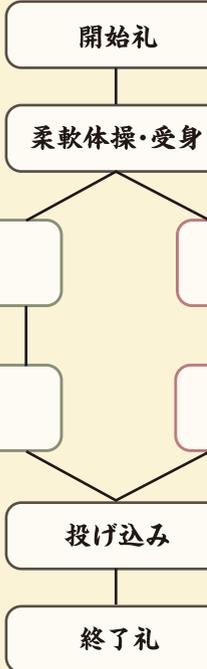
ジャージ等の動きやすい服装と
汗拭きタオル持参で
お越しください!

本格派に 選手コース

柔道経験があり、昔のように
真剣に取り組みたい方や
日頃の生活習慣から
解き離れて、気分転換を
したい方にオススメです。



稽古の流れ



女性におすすめ アンチエイジングコース

良い汗かいて
心も身体もリフレッシュ!



アンチエイジング
コース

「柔道の動き」で
エクササイズ

投げる練習

気持ちいい!!

アンチエイジング
コースの人が
選手コースの黒帯を
投げ飛ばしてスッキリ!!



アンチエイジングコースには
障がいをおもちの方もご参加頂けます



月に1回の
非日常体験!

Web <http://kaigo-judo.jimdo.com/>

Facebookで「いいね!」してね
<http://www.facebook.com/kaigojudo>

LINE@

ID検索
gxa9854m



お問い合わせは タケガミ 090-8739-9448 へ