

平成29年11月18日

日之出・和田・岡保・円山・中藤・木田・旭支部  
道場生・保護者各位

国際空手道連盟 極真会館  
世界総極真 今城道場  
代表 今城 真治

## 寒稽古のご案内 (全員参加するように！)

**日時** 平成30年1月3日(水) 10時～(約1時間程)

**場所** 三国サンセットビーチ 現地集合

**集合時間** 9時30分(時間厳守)～ ビーチボランティア活動

※今回も寒稽古開始前に、サンセットビーチ海岸のゴミ拾いを約30分ボランティア活動として行おうと思っております。

稽古内容

- ① 海水浴場浜辺ランニング (ランニング時は裸足は危ないのでスニーカーを履いて)
- ② 柔軟
- ③ 基本
- ④ 基礎トレーニング
- ⑤ その他(帯事に型)

**持ち物** 空手着・着替え・タオル・その他

寒稽古終了後、帰りに三国温泉ゆあばーとで温まりましょう。  
(各自入浴料約500円?)

**その他** 都合により送迎が無理な保護者がおられましたら指導員に申し出てください。  
(車に乗り合わせで行きます) 090-7087-3113 今城

※寒稽古・入浴終了後 午後2時30分より

プチ新年会(会費制昼食会)1人2,000円程度 場所未定を行います。

**参加希望の方は12月20日までに今城まで連絡下さい。**

## ※平成30年（1月・2月・3月）の大会ご案内

日	大会名	場所
・1月14日（日）	第3回全関西極真型交流大会	神戸市立王子スポーツセンター
・1月20日（土）	第1回全沖縄選手権大会	沖縄空手会館
・1月28日（日）	第3回オープントーナメント世界総極真近畿新人大会	市川町スポーツセンター体育館（兵庫県）
・2月4日（日）	第4回関東空手道選手権大会	エスフォルタアリーナ八王子
・2月25日（日）	<b>第7回 今城道場「型」選手権大会</b>	<b>岡保公民館</b>
・3月11日（日）	第10回サマライ杯四国春の陣空手道選手権大会	鳴門市市民会館
・3月21日（水祝）	第6回大石道場 兵庫県ジュニア空手道選手権大会	加古川総合体育館
	第5回兵庫県「型」選手権大会	
・3月25日（日）	岐阜県大会新人戦	
・4月 日（土）	第7回全日本極真空手道「型」選手権大会	グランシップ静岡
	日（日） 第8回東日本極真空手道選手権大会	

（※申込書は各指導員にお申し付け下さい） どんどん大会に出場しましょう！！

## ※今城道場 支部総会・少年部「型」大会

**日 時 平成30年2月25日（日）**

場 所 岡保公民館

総会は日之出・和田・岡保・円山・中藤・木田・旭支部合同で行いますので  
（少年部保護者・道場生） 予定を空けておいて下さい 押忍