

各支部  
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 令和5年1月3日(火) 9時30分～  
(約1.5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)～ ビーチ清掃作業活動

※今回も寒稽古開始前に、サンセットビーチの清掃作業を約30分ボランティア活動として行います。(各自ゴミ袋等をご持参下さい)

稽古内容 ① ビーチランニング(素足は危険なのでスニーカー等を履く事)  
② 柔軟  
③ 基本  
④ 基礎トレーニング・補強  
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ぽーとで温まりましょう。  
入浴料各自負担(中学生以上500円・3歳以上200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

## ※令和5年(1月・2月・3月)の大会等ご案内

日	大会名	場所
・1月22日(日)	静岡県大石道場 冬合宿	静岡市北部体育館
・1月22日(日)	全福井県大会 坂本派	県立武道館
・2月5日(日)	第14回 今城道場「型」交流大会	岡保公民館
・2月11日(土)	第2回 極真 全日本ジュニアファイナルカップ	横浜武道館
・3月4日(土)	第6回全沖縄選手権大会	沖縄総合運動公園
・3月5日(日)	公認昇段審査会	静岡市北部体育館
・3月19日(日)	大石道場加古川大会	加古川日岡山体育館
・4月15日(土)?	第11回全日本極真空手道「型」選手権大会	グランシップ静岡
16日(日)?	第10回東日本極真空手道選手権大会	

?はまだ未定です

(※申込書は各指導員に提出下さい) 県外大会にも出場しましょう!! 押忍

## ※今城道場 支部総会・少年部「型」大会

日時 令和5年2月5日(日)

場所 岡保公民館 2階 和室 ・1階 ホール

総会は各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