

2023年 春の合同野外稽古のお知らせ

(空手道護心会本部支部・テコンドー護心会本部・支部)

下記の通り2023年「春の野外稽古」を開催いたします。
ご家族の方もご参加できますので是非ご参加下さい。

会期: 令和5年**3月12日(日)** 10時30分～15時00分

会場: 県民福祉村(越谷市北越谷82)
<http://www.saitama-fukushimura.jp/front/bin/home.phtml>

集合: 10時15分を目処に会場駐車場(北駐車場)～集合場所へ直接お越しください。

申込: **3月5日(土)** 稽古時までに参加申込書をご記入の上ご提出ください。
(メール、LINEでも可)

駐車場はここです！(10時15分目処。混み合います)



【タイムテーブル】

福祉村着	10:15	現地集合
準備体操	10:30	ご父兄の皆様もご参加ください
ランニング	10:45	幼児～2年生(1周) 3～4年生(2周) 5年生以上(3周) ※保護者・一般部は体力に合わせて各自調整
ストレッチ	11:30	整理体操、柔軟体操
昼食	11:45	各自弁当
自由時間	12:30	ドッジボール、バドミントンなど
現地出発 & 解散	15:00	現地解散

【注意事項・連絡事項】

～ご父兄の皆様へ～

- ・雨天の場合は中止といたします。中止の場合は当日8時までにメール/グリスト/グループラインにてご連絡いたします。(未登録の方は師範までお知らせください)
また、開催中に雨天に見舞われた場合は途中終了する場合がございます。
- ・**昼食・飲み物・おやつ、レジャーシートは各自ご持参ください(アルコール類は禁止です)。**
またゴミは各自お持ち帰りください。
- ・練習生は道着の必要はございません。動きやすい服装・靴でご参加下さい。
汗をかきますのでタオルと念のため着替えのご準備をお願いします。(防寒対策をお願いします)
- ・喫煙のマナーにご協力ください(駐車場を含む敷地内全面禁煙です)。
- ・野外稽古ですので貴重品は各自で責任を持って管理してください。
- ・万が一の怪我、急病に備えて保険証をご持参ください。
- ・小学生未満の練習生のランニング、アスレチックには保護者の方の付き添いが必要です。
- ・自由時間に使用する遊具(バドミントン、ボール、フリスビー等など)は各自ご準備ください。
ゲーム機器の持ち込みは禁止です。
- ・公共の施設ですので他の利用者様へのご配慮をお願いいたします。

～練習生の皆様へ～

- ・野外稽古はあくまでも稽古の一環です。ゲーム機、スマートフォン等、電子機器、マンガの持ち込み、使用を禁止します。
- ・一人で絶対に行動しないこと。自由時間のアスレチック、トイレなどは必ず複数で声を掛け合って行動して下さい。
- ・公共の施設ですので他の利用者に迷惑のかからないようにしましょう。
- ・マラソンは広がらず、左端を走ります(2列まで。3列以上にならない)
遊具は譲り合って使用しましょう。
- ・体調が悪くなったらすぐに先生やご父兄に速やかに申し出てください。
- ・その他、先生、コーチ、ご父兄の方々の言うことをよく聞いて楽しい野外稽古にしましょう！

-----<切り取り>-----

令和4年 月 日

2022年 春の野外稽古参加申込書

会員氏名(または代表者)

他参加人数 名
