

「各空手教室 保護者様、生徒の皆様へ」

幼児と小学1・2・3年生 対象

## 合同稽古+野外料理のご案内

いつもお世話になっております。

保護者の皆様には、日頃より当教室へのご理解とご協力をいただき心より御礼申し上げます。  
5月14日（日）、下記行事を行いますのでご都合の合う方はぜひご参加ください。

### ■ 開催日時

令和5年5月14日（日曜日）

稽古の後は、  
おにぎりをつくって  
食べるよ！



### ■ 集合、終了時間

集合9時～12時45分ごろ 終了予定

※ お迎えは、13時までにご利用します。

### ■ 集合（解散）場所

矢口が丘集会所前に集合してください。（広島市安佐北区口田南9丁目19-10）

駐車場は、集会所前の駐車場をご利用ください。

### ■ 参加費

1000円（稽古代、お米代、野外料理で使用する備品代含む）

5月の月謝と合わせて頂戴いたします。

### ■ その他

- ・合同稽古中、野外料理中のマスク着用は、任意です。
- ・保護者様は、ご自由にご見学ください。（※ 見学時のマスク着用は任意です。）
- ・雨天の場合は、中止させていただきます。
- ・中止の際は、メールまたはLINEにてご連絡いたします。

### ■ 申込み方法

下記、申込みフォームから受付しております。教室に来られたときにお申込みも可。

★ 参加申し込みの締め切り・・・5月10日（水）まで



裏面もございます。

## 【活動プログラム】

### ■ 合同稽古（9時15分～10時45分までの90分）

公園敷地や里山で行います。荷物は、集会所内（和室）に置いてください。  
体力アップトレーニング（周回ランニング、坂道・階段ダッシュなど）  
基本稽古 ・形の練習 ・ミット打ち






### ■ 野外料理（11時～12時45分まで）

※ 個別のアレルギー対応食はしておりません。

※ おみそしる（インスタント）を準備いたします。

矢口が丘集会所前のスペースでごはんを炊き、ラップを使っておにぎりを作ります。  
火おこしをはじめ、お米を炊きおにぎりを作る、そして片付けまですべて生徒みんな  
で協力して行います。

### ■ 持ってくるもの

チェック	
	動きやすいふくそう、運動シューズ 
	お茶などののみもの 
	ハンカチまたはタオル 
	お椀（おわん） ※おみそしるをのむときに使います。 
	おはし 
	ふりかけ（もってきたい人はもってきてもいいです。）

## ■ 野外料理と一緒にサポートしていただける方を 集っております。ご協力よろしくお願ひします！

机や各備品のセッティング、火起こし中、お米を炊いているとき、おにぎりを作るときの見守り、生徒が助けを求めてきたときのサポート、一部片付けのお手伝いをお願いします。

体験を通して学ぶというスタンスから、できるところは生徒自身で取り組んでもらいます。生徒が助けを求めてきたときはサポートをお願いします。

ご協力いただける保護者様は、参加申し込みフォームの「サポート可能」にチェックをお願いします。または、教室に来られたときに直接お伝えください。