

心身統一合氣道
夏合宿 2024 のしおり
大人クラス・保護者参加者 用



2024年7月27日~7月28日
凜心館道場

なまえ.

夏合宿 2024(大人クラス)

	7月 27日(土)	7月 28日(日)
午前	10:00 研修会 「さわらない技」※ 候補(例) ≪胸突き≫ ≪片手取り≫ 導き返し 巻き返し投げ うちわ投げ面うち ≪横面打ち≫ ≪両手取り≫ 十字入身 どじょうすくい	6:30 起床(布団片付け) 7:00 朝稽古 杖I (30分) 8:00 朝食 9:00 合同稽古③ 杖I (60分) 着替え 10:30 機関車トーマスを見にいこう! ▶新金谷駅まで歩いていきます 雨天:稽古 杖I発表会
午後	14:00 体操:2人組ストレッチ 14:30 合同稽古① 杖I (60分) 15:45 合同稽古② 杖I (60分) 17:00 入浴※ ² 各自、蓬莱の湯など、近隣の銭湯など利用	12:00 解散 or 流しそうめん 今年も流しそうめんやります! 13:30 完全解散
夜	18:30 夕食※ ³ 19:30 晴れ → 花火 ✨ 雨 → みんなで遊ぼう 21:00 就寝準備 21:30 消灯	

※予定は、変更することがあります。

※「さわらない技」は参加者に合わせて内容を決定します。

※² 入浴は各自でお願いします。男子更衣室のシャワー利用または、蓬莱の湯等の近隣入浴施設をご利用ください。宿泊以外の方でも、蓬莱の湯へご入浴して帰宅希望の方は、入浴券をお渡しします。

※³ 宿泊を希望する方で夕食が不要な方(外で食べてくるなどの場合)は事前にお申し出ください。(事前確認フォームにて確認があります)

27日(土)の大人クラス・保護者会員の参加パターン

【宿泊する】

パターン①

稽古参加 ➡ 近隣温泉施設等で入浴 ➡ 外食
➡ 道場でのんびり(花火参加も可)・飲酒も可(2F リビング開放) ➡ 就寝

パターン②

稽古参加 ➡ 道場でシャワー(男子更衣室) ➡ 子どもと一緒に夕食(道場)
➡ 道場でのんびり(花火参加も可)・飲酒も可(2F リビング開放) ➡ 就寝

【日帰り(夕食付)】

パターン①

稽古参加 ➡ 蓬萊の湯へ ➡ 道場で夕食 ➡ 帰宅

パターン②

稽古参加 ➡ 道場でシャワー(男子更衣室) ➡ 道場で夕食 ➡ 帰宅

【稽古のみ参加】

パターン①

稽古参加 ➡ 蓬萊の湯へ ➡ 外食 ➡ 帰宅

パターン②

稽古参加 ➡ 帰宅

※参加方法についてお問合せ、ご相談がある場合にはご連絡ください。

もちもの(大人クラス・宿泊する方)

- 1 稽古着 上着、ズボン、帯 ※稽古後に干すことができます。
- 2 ハンガー 道着を干すのに使います。
- 3 洗面用具 歯ブラシ、洗顔など。(シャンプー、ボディソープあります。)
- 4 バスタオル お風呂・シャワーの時に使います。
- 5 タオル 稽古中に汗を拭いたり、朝、顔を洗った時に使います。
- 6 着替え(一式) 普段着。汗をたくさんかいた時などのため、念のため2セット
- 7 就寝着 寝る時用
- 8 常備薬 普段使用している薬がある場合お持ちください。
事前教えておいてください。(こちらでは参加者に飲ませる
内服薬は用意できません。)

合宿 2024 事前確認事項(大人クラス・保護者参加)

右のQRコードから、合宿参加にあたっての確認事項 ア～エ についてお答えください。期限 7月21日(日)までをお願いします。

なお、参加者一人ひとりご記入頂きますので、
兄弟で参加の場合は、各自の内容でご回答ください。



ア. アレルギーの確認

食物アレルギーのある方は事前にご連絡ください。

火を通せば大丈夫、エキスも不可など、食事でアレルギーが出る方は詳細にご記入をお願いします。

イ. 蓬莱の湯 入浴券希望について

27日(土)の「合同稽古①、②」へご参加いただいた方で、ご希望の方に、蓬莱の湯の入浴券をプレゼントいたします。

ウ. 寝具について

宿泊希望の方で寝具を持参いただいた場合は、寝具貸出代金分を後日お返しいたします。

エ. 機関車トーマスを見に行こう! & 流しそうめん

合宿に参加するお子さんの保護者の方や兄弟(姉妹)などで、一緒に参加したい方は、お気軽にお越しください。また、道場に帰ってきてからの流しそうめんについては、会員のご家族の方も一緒にお召し上がりいただけます。(流しそうめんは500円/人の参加費を当日お支払いください)

ご家族の方で機関車トーマスを見に行こう&流しそうめんにご参加希望の方は、事前確認事項のフォーム内にておおよその人数把握のため、現時点での参加予定人数をご記入ください。

【事前・当日の連絡先】

◇場所 心身統一合気道会 凜心館道場

島田市金谷泉町3160

凜心館 TEL 0547-46-1737

事務局携帯 080-9426-9593(大崎健太)

