

昨年的大好評につき第2弾！

「長後寺子屋ぼかぼか」学びの交流会2026

自分の中にこんな力が！？

～ベストが出せる合氣道的生活を知らう～

NHK「あさいち」でも紹介された「生活に生かす合氣道」の研修です。
小さなお子さんからご高齢の方までどなたでもご参加いただけます。
ご一緒に「目からうろこ」を体験しましょう！

日時／2026年5月24日(日)

時間／14:00～16:00 (受付 13:45～)

場所／長後市民センター3階ホール

料金／無料

服装／ある程度動きやすい服装・くつ

持ち物／水分補給用飲み物



講師／戸田貴之氏



心身統一合氣道会師範

要心館道場(湘南台)・登心館道場(登戸)・太心館道場(名古屋)館長

合氣道会員の指導のみならず、様々な企業・団体や、プロスポーツ選手、音楽家、学校教職員等々にも、楽しく有意義な研修をされています。

また、指導者や青少年の育成にも力を注がれ、素晴らしい成果を上げておられる先生です。

申し込み方法／①、②いずれかの方法で5月20日(水)までに

- ①右の二次元コードから必要事項を入力
- ②長後市民センターに電話 0466-44-1622
(「学びの交流会参加希望」とお伝えください。)



裏面もご覧ください

「長後寺子屋学びの交流会」は、長後地区民生委員児童委員協議会の協賛を得て開催されます。

どなたでも、ぜひ、ご参加ください！



Happy Family
VECTOR ILLUSTRATION

昨年の学びの交流会の感想より

- ・おされてもころばないことがすごかった。おもしろかった。(小学生)
- ・これから先生とあいさつするときは、目を見て言おうと思った。(小学生)
- ・心と体がつながっていることがわかった。イラついたりしたら、心を落ち着かせることで、体がいうことをきくんだな、と思った。(中学生)
- ・本来の正しい姿勢をとることで、体が安定し強くなることを実感し、気持ちを入れて人と接することの大切さを知りました。楽しい時間を過ごせました。(女性)
- ・姿勢・心・体の一致した状態を、現在行っているスポーツにも取り入れてみようと思います。(男性)
- ・職場でも家庭でも相手を意識して心を向ける大切さに改めて気づかされました。元気になりました！(男性)
- ・ストレスも意識を腹の下にもっていくことで優しい感じとすら感じてしまうのは本当に驚いた。先生のお話、実際にやってみることを通して実体験としてとても響きました。親子で参加できてよかったです。(保護者)

主催：長後寺子屋ぽかぽか

長後寺子屋ぽかぽかでは、小・中学校でなんとなく居心地がわるかったり、学習の内容ややり方がよくわからなくて困っていたりするお子さんたちに、居場所と学びの場を提供しています。

経験豊富なスタッフのサポートで、何かのきっかけを見つけることができるかもしれません。

ご相談や見学をお考えの方は、ぜひご連絡ください(^^)

毎週木曜日17:00～19:00

長後駅西口セイムス2F奥「えにしんぐ」内

連絡先：代表 荻野直美 080-9284-9978

協賛：長後地区民生委員児童委員協議会

「民生委員児童委員」は、地域福祉をサポートする身近な相談相手です。民生委員児童委員が直接、問題解決や人命救助をする立場にはありませんが、地域住民の立場から、支援を必要とする方と行政や専門機関をつなぐパイプ役を務めています。