

道場 Tel 74-7331 Fax 73-2225  
pcメール k-sasaki@wado-m.com (全小文字)  
又は Sasaki.5025.sihan@gmail.com  
電話 090-3254-3976 〒503-0805 大垣市鶴見町 166-2



## 新年明けましておめでとうございます

今年も空手の稽古を通して、「あいさつ」「気くばり」「小さな積み重ね」の大切さなど一生の宝となることを身につけましょう。

会員の皆さんにお配りした令和5年カレンダーの標語は次のようになります。

自分に勝つものは、強し 人に勝つものは力あり  
わがままな自分の心に勝って、思いをとげていくことの大切さになります。自分の「弱い心」にうち勝つ強さをもつ人が、まじめに力を発揮できる人なのかもしれません。

## 今日から実行

人生にとって最も望ましいことは、とにかく実行することである。しかも、今日から実行することである。

平沢興 元京都大学総長

## 令和5年も

元気に稽古しましょう。



範士八段  
師範 佐々木清巳



## 道場の大掃除 令和4年12月18日(日)

「掃除はこころのそうじ」中学以上でお願いしましたが、小学生もお手伝いに来てくれました。一般有志の手際の良い段取りもありピッカピカの道場に変身しました。Thank you



# 心と体がまっすぐになります

令和5年 1月度 稽古予定表 名空会岐阜県本部 (名空会から道場)

2023年

師範 城野指導員 白・黄 17:00~18:30 緑 18:00~19:30 茶 18:30~20:00 黒 19:00~20:30	師範 長谷川指導員 19:00~20:30  自由稽古21:00まで		師範 長谷川指導員 白・黄・緑 18:00~19:30 茶・黒 19:00~20:30 一般: 火曜日と同じ	師範 美登里指導員 17:00~18:20 雄平指導員 19:00~20:30		
月	火	水	木	金	土	日
2 【休館】	3 【休館】	4 【休館】	5 少年部/一般 18:00~	6 基礎コース  雄平教室	7	8
9 【休館】 成人式 養老の滝寒稽古	10 一般 池田生稽古参加	11 【休館】	12 少年部/一般 18:00~	13 基礎コース  雄平教室	14 大垣市体育連盟 新年総会	15
16 少年部 17:00~	17 一般 【さやか研究会294】	18 【休館】	19 少年部/一般 18:00~	20 基礎コース  雄平教室	21 西濃地区空手道連盟 理事会	22 指導者研修会
23 少年部 17:00~	24 一般 【名空会月例97】	25 【休館】	26 少年部/一般 18:00~	27 基礎コース  雄平教室	28	29
30 少年部 17:00~	31 一般					
次月	2月					
6 13 20 27	7 14 21 28	1 8 15 22	2 9 16 23	3 10 17 24	4 11 18 25	5 12 19 26

お休みの場合は連絡(メール)をお願いします、状況が分かり安心します!!

主連絡用: 道場メール k-sasaki@wado-m.com 予備連絡用: 師範メール: sasaki.5025.sihan@gmail.com

メールは受付専用、返信はありませんのでご承知おきください

稽古を休まれた場合、代替えの稽古ができます「月・火・木・金: 本部」 どこでもOKです 相談のメール・電話をお願いします

本部道場 | 大垣市武道館・養老町武道館・池田町総合体育館・神戸下宮小学校・北方空手クラブ

じぶんにかつものは、つよし

## "自分に勝つものは、強し"

わがままな自分の心に勝って、思いをとげていく

(令和5年道場カレンダーの標語です)