

# 寒稽古のお知らせ

平成25年最初の全体行事として、寒稽古を以下の通り実施いたします。

1年のうち最も寒いといわれる大寒から立春までの時期に、厳しい寒さに耐えながら屋外での稽古をやり遂げることを通して、人間が本来備えている強い生命力を呼び覚まし精神的に強くなることを目的とします。また、全道場生でこの一年の精進と飛躍を祈念し行うものでもあります。

以下のとおりご集合ください。

## 記

- ・ 日 時 平成25年1月20日（日・大寒）  
午前9時00分より
- ・ 集合場所 鷹巣海水浴場、駐車場（下図参照）
- ・ 内 容 全員で海岸のごみ拾いを行った後、基本、移動、補強、組手など1時間程度の稽古を行います。

以上

