

ブラジルの伝統格闘技

# カポエイラ 体験DAY



令和5年

6月24日（土）

9:30 - 11:00

高知市総合体育館（補助競技場）

運動強度 ★★☆☆☆

対象

運動可能な  
小学生以上

定員

50名  
(先着順)

参加費

1人 ¥300  
\*傷害保険料含む

服装・持ち物

運動のできる服装  
体育館シューズ・タオル  
着替え・飲み物

その他

令和5年6月4日（日）  
午前9時より受付開始

## カポエイラってなに？

ブラジル生まれの不思議な芸術「カポエイラ」は子供から大人まで、男女関係なく幅広く楽しめる今世界でも大人気の格闘技です。独特のリズムと音楽に身を任せ、勝ち負けを目的とせず、特有の動きで攻防のやり取り、駆け引きを楽しむのがカポエイラの醍醐味。子供の習い事として、全身を使って、歌いながら、踊りながら、戦うカポエイラは近年「健全な心と体の成長」という観点からも注目されています。大人にとっても日頃のストレスの発散、運動不足の解消、新たな自分の発見、そして新しい仲間との出会いと魅力が盛りだくさん！ただのエクササイズの枠を超えたカポエイラに魅了される大人はたくさん！是非一度体験してみてください！

お問い合わせ：（公財）高知市スポーツ振興事業団高知市総合体育館  
〒780-8031 高知市大原町 158 ☎ 088-833-4061 | FAX 088-833-4124



講師

久米 宏幸氏  
こうちカポエイラセンター

