

自分を磨き、**未来**を変える。

Be Yourself

強さは、 自分を信じる チカラになる。

少林寺拳法は、技を通じて『心』を鍛える「行」。
20代・30代の今こそ、自分の可能性を広げよう。

見学・体験
受付中！

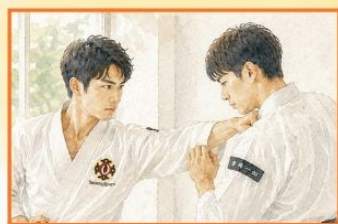
お気軽に
お越しください。

これから少林寺拳法と出会うあなたへ 少林寺拳法でこんな自分に



自分に自信がつく

目標に向かって努力することで、
達成感と自信が生まれます。



人間関係が広がる

年齢や職業を超えた仲間ができ、
切磋琢磨できる環境です。



身心が整う

礼儀や呼吸法で心が落ち着き、
集中力やメンタルが強くなります。



姿勢が良くなる

正しい姿勢や体の使い方を身につけ、
見た目の印象もアップ。



経験者のあなたへ これまでの経験を、次のステージへ

社会人になっても継続するメリット



1 実力をさらに高められる

より深い修練と多様な指導を受けることで、
技術も心も一段上のレベルへ



2 新たな仲間・繋がりができる

地域や世代を越えたつながりが、
人生の財産になります。



3 指導・運営に関わり、成長できる

後輩の指導や、道院の運営を通じて、
人として大きく成長できます。



あなたの継続が、道院の未来を支えます。

少林寺拳法で身につく、社会で生きる力



自立心・継続力

目標に向かい、最後まで
やり抜く力を養います。



協調性・思いやり

相手を尊重し、支え合う心を
養います。



礼節・感謝の心

礼節を学び、人としての軸を磨く
社会の中で信頼される力につながります。



挑戦する力

失敗を恐れず、前向きに
挑戦する姿勢が身につきます。

こんな方におすすめ！

- ☒ 武道の学びを、これからの人生に活かしたい方
- ☒ 体を動かすことが好きな方
- ☒ これまでの少林寺拳法の経験をもっと深めたい方
- ☒ 新しい環境で心機一転、再スタートしたい方
- ☒ 地域で人の役に立つ活動に関わりたいたい方

見学・体験は
いつでも OK！

まずはお気軽にお問合せください。



動きやすい服装で
OK！



運動が苦手でも
大丈夫！



見学だけでも
大丈夫！

少林寺拳法塩竈道院

稽古：火・木 18:30～21:00(年少 20:00)
土 13:30～16:00(年少 15:00)

会場：塩竈道院専有道場(梅の宮:長沢郵便局向い)

連絡：090-8921-3783 鎌田

