



★7月の主な行事

▶8日/王者争奪戦(県代表選考会)
(南方武道伝承館)

▶21日~22日/夏合宿
(陸上自衛隊多賀城駐屯地)



今月の稽古目標/基本の徹底

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 稽古①(古川中)	4	5	6 稽古②(古川北中)	7/小暑、七夕 
8 王者争奪戦 (南方)	9	10 稽古③(古川中)	11	12	13 稽古④(古川北中)	14
15	16/海の日 	17 稽古⑤(古川中)	18	19	20 稽古⑥(古川北中) 第一学期終業式 	21 合宿1日目 (多賀城) 夏休み 8/26~
22 合宿2日目 (多賀城)	23/大暑 	24 稽古⑦(古川中)	25	26	27 稽古⑧(古川北中)	28
29 都道府県大会 (名古屋市) 県代表出場	30	31 稽古⑨(古川中)				

メモ ※暑くなってきています。熱中症にならないよう、こまめな水分補給をしましょう。飲料水は必ず持参お願いします。汗ふきタオルも忘れずに！
※防具稽古以外は、半袖姿でもOKです！ただし白のシャツをお願いします。