

体験講座

「スポーツウエルネス吹矢」

生涯スポーツの選択幅を広げるために
「スポーツウエルネス吹矢」に挑戦しませんか

スポーツウエルネス吹矢は、5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。また精神力・集中力が身に付きます。

☆日 時 2019年8月24日, 31日(土) 全2日間
午前10時～12時

☆会 場 花見川公民館 大会議室

☆講 師 日本スポーツウエルネス吹矢協会 師範(六段位審査員)

☆定 員 20人(先着順)

☆参加費 110円(マウスピース代)

☆持ち物 動きやすい服装、運動靴

飲み物(水分補給用)、汗拭きタオル

☆申込み方法 8月2日(金)より参加費を持参して
花見川公民館に直接申し込んで下さい。

☆受付時間 9:00～17:00

☆問合せ先 花見川公民館 電話 257-2756

