

スポーツ吹き矢



単なる的当てゲームではありません

日時：平成29年10/11(水), 11/8(水),
11/22(水), 12/13(水)
12/27(水), 1/10(水)
1/24(水), 2/14(水),
3/14(水), 3/28(水)

(10/25, 2/28 は都合によりお休みです)

13:00~14:30 (日程は変更されることがあります)

定員：20名(要予約)

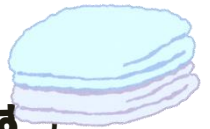
参加費：100円

場所：常盤台コミュニティハウス 集会室

申込先：常盤台コミュニティハウス

☎045-348-8277

持ち物：タオル、飲み物、室内履き



～スポーツ吹き矢とは～

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。



性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、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。

健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹き矢式呼吸法です。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