

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30年4/12(水),4/25(水),5/9(水),5/23(水)
6/13(水)6/27(水),7/11(水),7/25(水)
8/8(水),8/22(水),9/12(水),9/26(水)
10/10(水),10/24(水),11/14(水),
11/28(水)12/12(水)12/26(水),
1/16(水),1/23(水)2/13(水),2/27(水)
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：200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
円形的的をめがけて
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