

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 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) 3/13(水) 3/27(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。また精神力・集中力が身に付
きます