

スポーツウエルネス

吹矢体験教室

今、スポーツウエルネス吹矢は性別・年齢問わず、子どもからおとなまで誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれると注目されています。その秘訣は、腹式呼吸をベースにしたスポーツウエルネス吹矢式呼吸法です。精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にも良い影響があると言われていいます。さあ、冬をのりきるために心身共に健全な体力づくりに挑戦しましょう！

日 時：R6年1月21日（日）9：45～11：45

会 場：青海公民館（2階）・学習室1

内 容：健康づくりに役立つ、スポーツウエルネス吹矢の基本を楽しく学びます。

対象・定員：小学5年生以上、どなたでも

6名（抽選）（※特に中高年の方に最適です！）

※落選者のみに連絡。連絡のない場合は時間どおりに参加ください。

講 師：はやかわ よしお 早川 義郎 さん・はたなか まさひろ 畑中 政宏 さん
（日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員・支部会員）

教室運営：スポーツウエルネス吹矢常滑翼支部

参加費：無料

持ち物：ハンカチ・水分補給用飲料※身軽な服装で参加ください。

申込締切：1月14日（日）17:00

問合・申込先：生涯学習スポーツ課 ☎0569-44-4600 FAX 43-8011



きりとりせん

R5 生涯学習スポーツ課協賛公開講座「スポーツウエルネス吹矢体験教室」申込書

（ふりがな） 氏 名	（ ）	年 齢	歳
住 所			
電 話			

※個人情報については、この講座以外では使用しません。