烏山いきいきクラブ
スポーツウエルネス吹矢
無料体験会

色々なスポーツ、どこにスポーツウエルネス吹矢が描かれている？探してみて・・・

開催日　7月26日（火）
8月　9日（火）・8月23日（火）
9月13日（火）・9月27日（火）

開催時間　午前10時から

開催場所　烏山区民センター
3階　第4会議室

主催者　烏山いきいきクラブ

代表　半田　秀行　080-5655-3158
（日本スポーツウエルネス吹矢協会上級公認指導員）

＊予約不要：直接会場へいらしてください。

スポーツウエルネス吹矢とは、
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、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。また精神力・集中力が身に付きます。