

スポーツウエルネス吹矢

体験会

開催日時 **7月4日(火) 午前10時**

7月11日(火) 午前10時

7月25日(火) 午前10時

開催場所 **烏山区民センター 3階**

第2・第7会議室

参加ご希望の方は、(参加費無料)

直接、会場にお越しください。

誰でも楽しめるスポーツです

スポーツウエルネス吹矢は5m～10m先の円形の「的」をめがけて息を使って「矢」を放つスポーツです。高い運動能力や腕力はいりません。スポーツですから「基本動作」や「ルール」があり、その動作の特徴は腹式呼吸をベースとしたスポーツウエルネス吹矢呼吸法で、集中力と精神力が養われます。スポーツウエルネス吹矢は、性別・年齢問わず、どなたでも、いつからでも楽しく始められます。お仲間に加わりませんか？スポーツウエルネス吹矢を通じて、健康の維持と促進となり、仲間と一緒に精進してスポーツウエルネス吹矢がうまくなるように努力していきましょう。自ずと生きがいに通じるものを発見できるかもしれません。



烏山いきいきクラブ

講師 半田 秀行

日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員