

スポーツウエルネス吹矢

無料体験会

【開催日時】

2023年 2月14日(火) 12:30~

2月21日(火) 10:00~

3月14日(火) 10:00~

3月28日(火) 10:00~

【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。

* 吹矢道具は無料でお貸出しいたします。

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。