



砧地区通信

社会福祉協議会（砧地区事務局）発行 令和3年10月号



砧地区サロンのご紹介です！

ぎん ぶくろう 銀の吹郎



銀の吹郎は、砧くちなしふれあいの家・砧地区会館で活動しているスポーツウェルネス吹矢のクラブです。スポーツウェルネス吹矢は、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。

腹式呼吸をベースにしたスポーツウェルネス吹矢式呼吸法は、血行促進や細胞の活性化に役立ち、精神力・集中力が付くといわれています。



創設当初は初心者の集まりから始まったこのサロンも、今はそれぞれの段位・階級を持つ腕前です。もちろん新しく入る初心者の方も歓迎です。

また、サロンといってもおしゃべりは苦手という人に人気で男性が多いのもこのサロンの特徴です。

練習は日本スポーツウェルネス吹矢協会のガイドラインに乗った方法で、安全を確保しながら行われています。

<銀の吹郎>

- ①砧くちなしふれあいの家(砧 8-26-33) 第1金 13:00～16:00
- ②砧地区会館(砧 8-2-21) 第2土・第3火 15:00～17:00

発行元・お問合せ

砧地域社会福祉協議会事務所 砧地区事務局 宮崎・新藤

(世田谷区砧5-8-18 砧まちづくりセンター内)

TEL/080-9418-7736

FAX/03-4330-1226

