

定期講座紹介シート

会場 矢作市民センター	講座番号 603	部屋 2階 体育集会室	定員 15	回数 18
----------------	-------------	----------------	----------	----------

講座名 スポーツウエルネス吹矢	講師 蜂須賀 ゆかり
---------------------------	----------------------

学習目標
腹式呼吸を取り入れたスポーツウエルネス吹矢式呼吸法で的に向かって矢を吹くことで、健康増進・集中力を高める。

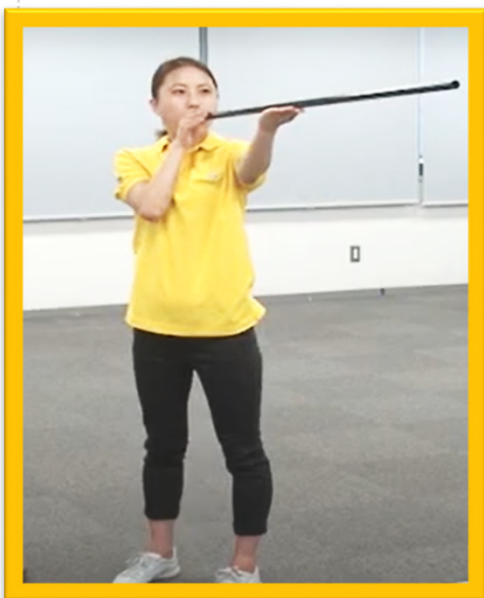
開催日時 第2・4 木曜日 10時00分～12時00分	5月 23日	6月 13日・27日	7月 11日・25日	8月 8日・22日	9月 12日・26日	10月 10日・24日
	11月 14日	12月 12日	1月 9日・23日	2月 13日・27日	3月 13日	

定員未達の場合の途中から受講 可 ・不可	受講料 1,000 円	教材費 3,000 円
-----------------------------	----------------	----------------

講師からのPR

スポーツウエルネス吹矢の魅力

- ①年齢・性別を問わず「誰でも」楽しめます。
- ②「いつでも」「どこでも」「手軽に」できます。
- ③ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです。
- ④スポーツウエルネス吹矢式呼吸法による様々な健康効果が期待できます。
- ⑤精神力&集中力を高める効果があります。
- ⑥様々な世代とのふれあいや仲間づくりにつながります



初心者大歓迎!!

吹矢道具はすべて貸し出しいたしますので、運動のできる服装でお越しください。

スポーツウエルネス吹矢とは

長さ120cm・重さ250gの筒に20cmのプラスチックフィルム製の矢を入れ6m離れた的に向かって矢を吹く安全で楽しいスポーツです。