

もみじ台管理センター主催 もみじ台ご近所先生講座

スポーツウエルネス 吹矢体験教室



普段、当たり前で何気なくしている呼吸は、生命維持には欠かせません。

腹式呼吸を使うため、健康維持や集中力向上にも役立ちます。

手軽にできるスポーツとして高齢者や障がい者にも人気が
高まっている**スポーツウエルネス吹矢**で体の老化を吹き飛ばそう！

日時 2025年 **7月17日(木)**
10:00~11:30

講師 崎野康智さん
一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員

会場 もみじ台管理センター2階大ホール舞台側

参加費 500円(マウスピース代含む)

定員 15名

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

申込み もみじ台管理センターへお電話ください(011-897-7431)
6月20日(金)9時~受付開始(受付時間9時~17時)
土・日・祝日も受付しています♪

スポーツウエルネス吹矢は1998年に日本で生まれたスポーツです。円形の的を目標けて息を使って矢を放ちます。高い運動能力や腕力はいりません。基本動作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精神力と集中力を高めます。



マスコットキャラクター
『フキヤット』

