

スポーツ吹矢 体験講座

吹矢は「スポーツ」そして「ウェルネス（健康・元気）」
シニアの方々、吹矢の楽しさを体感してみませんか？

初心者大歓迎！お友達を誘って参加してください！



《運動の効果》
脳の活性化
心肺機能の向上
口腔ケア
集中力の向上
自律神経の強化
ストレスの解消

スポーツウェルネス吹矢は、5～10m離れて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。年齢・性別を問わず誰でも手軽にできますので、ゲーム感覚で楽しみながら、健康増進できます。

- ◆ 開催日時 令和6年1月23日(火)・1月30日(火)
全2回 いずれも13:30～15:30
- ◆ 会場 杉谷公民館大ホール
- ◆ 講師 長崎県スポーツウェルネス吹矢協会公認指導員
- ◆ 対象者 シニア層 定員30名
- ◆ その他 参加料無料 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物持参
- ◆ 申込方法 電話・FAX・e-mailで申し込んでください。
- ◆ 申込先 杉谷公民館 電話/FAX 0957-63-2231
e-mail ph-sugitani@city.shimabara.lg.jp