

# スポーツウエルネス吹矢教室

吹矢は「スポーツ」そして「ウエルネス（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

スポーツウエルネス吹矢は、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。

- ◆ 主催 (公財) 長崎県すこやか長寿財団  
長崎県スポーツウエルネス吹矢協会
- ◆ 会場 長崎市東公民館 6/12 (水) 6/19 (水) 13:30～15:30  
長崎市南公民館 6/18 (火) 6/25 (火) 13:30～15:30  
諫早市多良見公民館 開催期日未定 (9月以降)
- ◆ 講師 長崎県スポーツウエ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
- ◆ 問合せ (公財) 長崎県すこやか長寿財団 担当: 吉田  
長崎市茂里町 3-24 長崎県総合福祉センター県棟 3階  
電話 095-847-5212 F A X 095-847-6181  
e-mail : [info@sukoyaka-nagasaki.or.jp](mailto:info@sukoyaka-nagasaki.or.jp)