

※要事前申込

スポーツ吹き矢って… なんだろう？



- ・「誰でも」性別、年齢問わず楽しめます
- ・「いつでも」「どこでも」「手軽に」できます
- ・ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです
- ・スポーツ吹き矢式呼吸法で様々な健康効果

スポーツ吹き矢

毎年恒例のスポーツ吹き矢を今年も開催します！
腹式呼吸を大事にしながらみんなで楽しみましょう。

日にち ①**1月16日(木)**

②**1月23日(木)**

③**1月30日(木)**

④**2月6日(木)**

⑤**2月13日(木)**

計5回

時間 **13:30～14:30**

場所 総合福祉センター1階 機能回復訓練室

講師 倉本 のり子さん

参加費 無料

◆持参物
・汗拭きタオル
・水分補給用
(お茶、お水、
スポーツドリンク等)

動きやすい服装で
お越しください。

※初めての方はマウスの購入をしていただきます。(110円)