



誰でもできる！がちょっとむずかしい。だからおもしろくて 楽しい！！

★テレビ等でおなじみの★

スポーツウエルネス 吹矢 体験講座

スポーツ吹矢とは、5m～10m先の的に吹矢を吹いて、得点の多い方が勝ちとなるスポーツです。腹式、胸式の両方の呼吸法を用いて、血行促進、リラックス効果や脳の活性化が図られ、健康にも良いといわれています。是非、参加して体験してみてください！

日時

第1クール

9月12日(火)
9月19日(火)
9月26日(火)

第2クール

10月 3日(火)
10月10日(火)
10月17日(火)

15時～17時

会場

神奈川県立かながわ労働プラザ1階 ギャラリー

受講料

各クール 3,000円(全3回) *当日現金にてお支払いください。

定員

各クール 18名(先着順)

講師

阿久津 碧先生

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

スポーツウエルネス吹矢の特徴

1. 「誰でも」性別、年齢問わず楽しめます。
2. ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです。
3. 精神力と集中力を高めることができます。
4. 様々な健康効果が期待できます。※個人差有り
 - 心を落ち着かせ、ストレスを解消
 - 脳の老化防止
 - 高血圧の予防
 - 腰痛の予防
 - 肩こりの改善
 - 冷え性の改善
 - 血管のつまりや動脈硬化の防止
 - 内臓機能の活発化
 - 糖尿病の予防
 - 美肌、ダイエット効果
 - 喘息の改善
 - 免疫力を高める etc.

お申込み
お問合せ

〒231-0026 横浜市中区寿町1-4 神奈川県立かながわ労働プラザ

【指定管理者】(公財)神奈川県労働福祉協会 TEL 045-633-5413 FAX 045-633-5416

スポーツウエルネス吹矢サークル バイアローズ横浜支部のご案内

かながわ労働プラザでスポーツウエルネス吹矢をはじめて15年になります。現在30名で活動しており健康増進と友達作りを目的に毎回大変楽しく活動しています。現在、神奈川県下には支部が112支部あり、約3,000名が所属しております。協会主催の大会が年4回、神奈川県の大会は年3回あり、年々参加者が増えています。特に全日本選手権大会は1000名を超える迄になりました。最低限の呼吸が出来ればどなたでも参加できるスポーツなので是非一緒に楽しみましょう。沢山のご参加をお待ちしています。



<会場・駐車場のご案内>

■交通

JR京浜東北線(根岸線)

「石川町駅」北口徒歩3分

「関内駅」南口徒歩13分

■駐車場

71台収容

自動車 20分毎 100円

自動2輪 30分毎 50円

5時間以上 一律1,500円

*自動2輪は5時間以上一律 500円



* 講座開始前に準備してあるアルコールにて消毒をお願い致します。

≪申込フォームQRコード≫

* 現段階ではマスクの着用は強制しておりません。

* 体調の悪い方は出席をご遠慮下さい

申込書 宛先 (FAX 045-633-5416) かながわ労働プラザ



講座名	スポーツウエルネス吹矢体験講座		
ふりがな 参加者名			
連絡先	(勤務先・自宅) 〒 ー		
	TEL :	FAX :	
	メール :		
講座の情報源	申込み 〇をつけて下さい	第1クール (9/12 9/19 9/26)	第2クール (10/3 10/10 10/17)

※ご提供いただきました個人情報は、講座の開催及びご案内に関する業務の範囲内でのみ使用させていただきます。

※諸般の事情により講座が中止・変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。