



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!!

★的に当たれば気分爽快★

スポーツウエルネス 吹矢 体験教室

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

10月22日(火) 10月29日(火)

11月 5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

全3回 3,000円 *当日現金にてお支払いください。

定員

24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
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

