

5月火曜日はスポーツ吹矢で健康づくり

スポーツ吹矢短期教室

5月7日、14日、21日、28日(火)

9:00~10:45

スポーツ吹矢は、5~10m離れた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。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。

健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹矢式呼吸法です。精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。また精神力・集中力が身に付きます。

会場：神戸市立西体育館 体育室

講師：田中 博子先生 (SWFA 上級公認指導員、障がい者サポート公認指導員)

田中 久仁子先生 (SWFA 上級公認指導員、障がい者サポート公認指導員)

対象：一般男女 (健康に不安をお持ちの方も、是非ご参加ください。)

受講料：3,480円

※他にマウスピース代・パイプクリーナー450円が必要です。

※受付中

神戸市立西体育館

〒651-2276 神戸市西区春日台5丁目-436

TEL078-961-1381 FAX078-961-1382

受付時間 8:45~20:30 (日曜日は18:30)

休館日 第1月曜日

駐車場あり (体育館西側)

