

岩津市民センター講座

スポーツウエルネス吹矢を 体験してみよう!



年齢や体力に関係なく、自分のペースで楽しめる吹矢を体験してみませんか?

●腹式呼吸と胸式呼吸を組み合わせた独自の呼吸法で、
心肺機能の向上↑集中力アップ↑健康寿命のアップ↑
ストレス解消!! フレイル予防!! 運動不足解消!!
自分が期待する効果を実感しに来てみてください。

日
時

2/22(日)

13:30~16:00

場
所

岩津市民センター2階体育集会室

定
員

14 人(応募者多数の場合は抽選)

※当選者には2/10(火)迄にご連絡します。

教材費

マウスピース 200 円

持ち物

室内シューズ
汗拭きタオル
飲み物
※運動のできる服装でお越し
ください。

講師

県スポーツウエルネス
吹矢協会 公認指導員
松永 卓二氏



お申込み・締切り 2/3(火)

岩津市民センターへ

Eメール・電話または直接来館して

- 氏名(ふりがな)
- 住所
- 電話番号
- 講座名「吹矢」を伝えてください。

メールアドレスはこちら↓



お問合せ・お申込み 岩津市民センター

TEL:0564-45-2512

E-mail:iwazu.shimin@city.okazaki.lg.jp

受付時間:9:00~21:00(月曜休館)

但し日曜・祝日は9:00~17:00