

スポーツウエルネス吹矢で 健康アップ

長さ 120 cmの筒に 20 cmのプラスチックフィルム製の矢を入れ、6m離れた的に向かって矢を吹く安全で楽しいスポーツです。
年齢・性別に関係なくどなたでも楽しめます。



スポーツウエルネス吹矢は、
息を思いきり吸うから胸筋が強化され、
矢を吹くとき強く息を吐き出すため、瞬間的に腹筋を強く使い
腹筋力のアップに。
さらに、強く呼吸することにより肺の深部まで酸素を送りこむため、
カラダの隅々までリフレッシュできます。
多くの身体に良い要素が含まれ、楽しみながら健康アップにつながります。

日 時 令和7年5月22日・6月12日・26日(木)
午前10時～正午

場 所 矢作市民センター 体育集会室 (岡崎市宇頭町小藪 80-1)

募集人員 15人

講 師 蜂須賀 ゆかり氏
(スポーツウエルネス吹矢岡崎六名翼支部 支部長)

教材費 1,100円 ※道具のレンタル代として

持ち物 室内シューズ、水分補給の飲み物

締 切 令和7年4月30日(水)
※応募多数の場合抽選。

受講いただける方には5/1(木)、2(金)に電話でご連絡

申 込 矢作市民センター窓口 または 電話 31-3202
※火曜～土曜9時～21時 日曜・祝日9時～17時 月曜休館



Eメール yahagi.shimin@city.okazaki.lg.jp でも申込可。
※氏名(ふりがな)、住所、電話番号を記入の上、
送信してください。



↑メールアドレス
はこちら