

**3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

**3月 5日、12日、19日**

**火曜日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(SFA 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(SFA 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・クリーナー450円が必要です。**

**※2月7日(木)受付開始**

**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)

