

いつまでも若々しいあなたでいるために、吹矢ライフ始めてみませんか？

# ◎スポーツ吹矢入門講座

スポーツ吹矢は、性別・年齢問わず誰でも手軽にできます。初めての方、体力に自信のない方、スポーツが苦手な方も大丈夫！ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツです。



スポーツ吹矢で  
スリム&健康&若返りをはかりましょう！



## 医者がすすめるスポーツ吹矢・・・その理由とは

スポーツ吹矢は、腹式呼吸と胸式呼吸を組み合わせた動作がベースになっており、様々な健康効果が期待できます。

血管のつまりや動脈硬化を予防

免疫力を高める

ぜん息の改善

心を落ち着かせ、ストレス解消

糖尿病の予防

腹圧性尿失禁予防

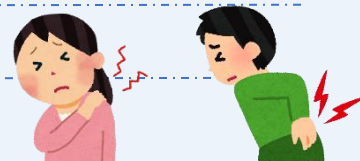
内臓機能の活性化

脳の老化の防止

腰痛を予防

口腔機能の向上による誤嚥性肺炎の防止化

高血圧の予防



美肌・ダイエット効果

肩こりの改善

※上記は、スポーツウエルネス吹矢を実施して得られた健康効果の一例です。（個人差・個別差があります）

日時

6/17.7/1.7/15

土

講師

東山 千津恵 先生

（日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員）

13:30～15:00

対象・定員

一般 20名

持ち物

室内シューズ、飲み物、タオル

受講料

1,500円（別途 マウスピース 400円）

市之倉公民館ホームページ  
QRコード



申込み・問合せ 市之倉公民館

☎ 0572-22-3776