



# スポーツウェルネス吹矢

♪腹式呼吸をベースにしたスポーツウェルネス吹矢式呼吸法で、身体の免疫を上げ、ストレスに負けない様々な健康効果が期待できます♪

活動予定日： 令和6年10月12日(土)、~~26日(土)~~ **中止**  
 11月 9日(土)  
 令和7年 3月 8日(土)、22日(土)



会場： 練馬区立平和台体育館 2階会議室 練馬区平和台 2-12-5  
 時間： 午前9:30～11:30  
 対象： 一般  
 定員： 20名 ※先着10名、用具貸出し(完全消毒済)、要予約。  
 参加費： 800円 / 1回  
 講師： 一般社団法人日本スポーツウェルネス吹矢協会公認指導員



5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競います。  
 ゲーム感覚で楽しみながら上達できます。

