



NPO法人スポーツコミュニティ桜

スポーツ
ウェルネス

吹

矢

呼吸筋を鍛えて健康寿命を延ばしましょう

スポーツウェルネス吹矢
健康効果

ダイエット・口腔機能向上・誤嚥予防・自律神経を整え病後の適度な運動として医師も勧めています



吹矢道具は用意してありますのでお気軽にご参加下さい。

場 所：練馬区立桜台体育館 剣道場

対 象：概ね50歳以上の方

定 員：15名（先着順）

費 用：参加費 800円／1回

持ち物：室内履き・タオル・飲み物

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

【お問い合わせ・お申し込み】

前日までにお電話またはメールにて
下記へご連絡ください。

TEL : 090-1408-9900 (担当・南波)

e-mail : sakuradai.staff3@gmail.com

2019年 開催日

金曜日

14:15~15:30

10月 4・11・18日

11月 1・15・29日

12月 6・13・20日

2020年 開催日

金曜日

14:15~15:30

1月 10・17・31日

2月 7・14・21日

3月 6・13・27日

参加者募集

SSC桜台 検索



桜台体育館 MAP

(開進第三中学校併設)



この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています。

【主催】NPO法人スポーツコミュニティ桜 (SSC桜台) <http://nerimassc.gr.jp/sscsaku/>