

楽しみながら呼吸を整えられる健康法！

スポーツ吹矢 体験講座



スポーツ吹矢とは、5m～10m先の的に吹矢を吹いて、得点の多い方が勝ちとなるスポーツです。腹式、胸式の両方の呼吸法を用いて、血行促進、リラックス効果や脳の活性化が図られ、健康にも良いといわれています。講座では、吹矢の基本動作を楽しみながら体験できます。是非、ご参加の上、体験してみてください！

日時 10月 6日(火) 15:00～17:00
10月13日(火) 15:00～17:00
10月20日(火) 15:00～17:00

会場 神奈川県立かながわ労働プラザ 1階 ギャラリー **受講料** 3,000円
(全3回)

定員 18名(先着順)

講師 野村 久先生

一般社団法人日本スポーツ吹矢協会
上級指導員



スポーツ吹矢の特徴

1. 「誰でも」性別、年齢問わず楽しめます。
2. ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです。
3. 精神力と集中力を高めることができます。
4. 個人差はありますが、様々な健康効果が期待できます。

○心を落ち着かせ、ストレスを解消
○脳の老化防止
○高血圧の予防
○腰痛の予防
○肩こりの改善
○冷え性の改善
○内臓機能の活発化
○血管のつまりや動脈硬化の防止
○内臓機能の活発化
○糖尿病の予防
○喘息の改善
○美肌
○ダイエット効果
○免疫力を高める

スポーツ吹矢サークル ペイアローズ横浜支部のご案内

かながわ労働プラザでスポーツ吹矢をはじめて8年になります。現在40名となり健康増進と友達作りを目的に毎回大変楽しく活動しています。

現在、神奈川県下には支部が110支部あり、約2500名が所属しております。

協会主催の大会が年3回、神奈川県の大会は年2回あり、年々参加者が増えています。特に全国大会は1000名を超える迄になりました。最低限の呼吸が出来ればどなたでも参加できるスポーツなので是非一緒に楽しみましょう。沢山のご参加をお待ちしております。



～Lプラザ駐車場のご案内～

普通乗用車 20分毎 100円 当日最大 1,500円

自動2輪 30分毎 50円 当日最大 500円

営業時間 平日、日曜日、祝日 8:00～22:00

第4月曜日(プラザ休館日) 8:00～17:30

プラザ駐車場は当館を利用される方々のほか、一般のご利用も大歓迎です。中華街でのお食事、元町でのお買い物などの際にぜひご利用ください。

申込み書 宛先 (FAX 045-633-5416) かながわ労働プラザ

講座名	スポーツ吹矢体験講座
(ふりがな) 参加者名	
連絡先	(勤務先・自宅) 〒 _____ TEL: () / FAX: () メールアドレス: ()
講座の情報源	

* お申込み時にいただいた個人情報等は講座の出欠確認及び講座のご案内以外には使用致しません