スポーツ

吹 矢 教 室

日　程：７月１日,１５日
８月５日,１９日
９月２日,１６日
１０：３０～１２：１５

定　員：２０名※抽選

対　象：６０歳以上の区民の方

費　用：８００円/各回
（マウスピース代・２００円）

持　物：タオル・飲み物・参加費
※道具をお持ちの方は
ご持参下さい。

申　込：窓口かお電話にて
受け付けております。

1．延髄を刺激し
コンディション良好！

2．胸筋強化！
腹式呼吸で
腹筋力 UP！

3．血液循環が
よくなり内臓を
活性化

4．腸を刺激し、
働きを活発に♪

5．集中力を高め、
命中率 UP！

6．命中すれば
爽快！
ストレス解消に

講師：日本スポーツ吹矢協会　認定講師
文京福祉センター江戸川橋　TEL：０３－５９４０－２９０１