

スポーツ吹矢教室

腹式呼吸で腹筋力、胸筋力をUP！集中力を高めて
命中力を上げ、すっきり爽快！ストレス解消にも。
血液循環を良くして内臓の活性化も助けます♪

10月	11月	12月
7日	4日	2日
21日	25日	16日
10:30~12:15		

定員:20名※抽選
対象:60歳以上の区民
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。

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

