

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♪

1月	2月	3月
6日	3日	3日
20日	17日	17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

