

# 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

