

平成30年度 第2クール

# 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率を上げ、スッキリ爽快！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♪

定員：20名※抽選  
対象：60歳以上の区民

費用：800円/毎回  
(他マウスピース代・200円)  
※初めての方

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。

日時

7月	8月	9月
7日	4日	1日
21日	18日	15日

土曜日 10:00~11:45

講師：日本スポーツ吹矢協会認定講師



6/23(土)  
締切



文京福祉センター江戸川橋 TEL.5940-2901

文京区小日向2-16-15 <http://carenet.biz/13/lien>

