

対象
60歳以上の
区民

平成30年度 第3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、スッカリ
爽快！ストレス解消にも。血液循環が良
くなり内臓の活性化も助けます♪



スケジュール

10月

11月

12月

隔週土曜日

6日

3日

1日

20日

17日

15日



×切り：9/22

定員

20名（抽選）

時間

10:00～11:45

参加費

800円/毎回

※初回の方のみ
マウスピース代200円

持物

タオル・飲み物
参加費

申込

窓口・お電話

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 5940-2901



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