

スポーツ吹矢教室

認定講師:日本スポーツウェルネス吹矢協会

スケジュール 10:00~11:45

1月	2月	3月
----	----	----

11日 (土)	1日 (土)	7日 (土)
25日 (土)	15日 (土)	21日 (土)

スポーツ吹矢とは?
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
もってこい!



定員:20名

対象:60歳以上の区民

費用:毎回800円

(初めての方は他にマウスピース代200円)

持ち物:タオル、飲み物、参加費

※道具をお持ちの方はご持参ください。

申込締切

12/21(土)

※締切後でも定員の空きがあれば、
途中からでも受講できます。
お気軽にご参加ください。

お問い合わせ・お申し込みは

文京福祉センター江戸川橋

TEL: 03-5940-2901

FAX: 03-5940-2902

<http://care-net.biz/13/lien/>

