

～気分すっきり、からだバッチリ！～

# 吹き矢で (全5回)



# 元気！

腹式呼吸を使って、矢を作って飛ばしましょー！  
的に当たれば気分も身体もスッキリ！！

**日時：7/10 7/17 7/24 7/31 8/7**

**全て月曜日 10:00～11:30**

**会場：洋 室**

**費用：パイプ代 ￥100 (初回のみ)**

**参加費 一回 ￥100**

**定員：20名 (毎回先着順受付)**

**申し込み：必要ありません！**

**当日、直接会場にどうぞ！**

**担当：加茂靖史**

**企画・主催 文京福祉センター湯島**