

◎楽しく、そして健康に◎ スポーツウエルネス吹矢教室

日時：6月7日(土)～6月9日(月)

★3日間(一日体験也可)★

13時30分 ～ 15時30分

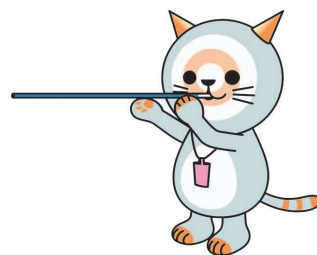
場所：春日公民館

人数：12名程度、小学生歓迎

参加費：110円(マウスピース代)

主催：春日まち協健康福祉部会

共催：春日校区スポーツ協会 春日公民館
佐賀ヤマト吹矢クラブ



スポーツウエルネス吹矢は胸式・腹式呼吸による健康法です。年齢性別に関係なく障がいのある方も、車いす使用の方も誰でも手軽に楽しめる安全なスポーツです。

腹式呼吸により内臓機能の活発化及び肩こりの改善、高血圧の予防、腰痛の予防、ストレス解消、美肌、ダイエット効果、便秘等の健康効果が期待できます。

※ 随時申込み受付いたします。

申し込み
(問い合わせ)

春日公民館 TEL 0952-62-3151

(問い合わせ) 佐賀ヤマト吹矢クラブ

村島吉則 090-8351-5609