

第16回 ちょこっと体験教室

新しい国民的スポーツ

スポーツウェルネス吹矢をやってみよう!

スポーツウェルネス吹矢は、5~10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。腹式呼吸をベースにしたスポーツウェルネス吹矢式呼吸法を用いて血行促進、リラックス効果や脳の活性化に役立ち、健康にもよい影響を与えます。是非、参加して体験してみてください。



1月31日(土)
13時30分~15時00分

<スポーツウェルネス吹矢の魅力>

1. 「誰でも」性別、年齢問わず楽しめます
2. ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです
3. 精神力と集中力を高めることができます
4. 様々な健康効果が期待できます
5. 様々な世代とのふれあいや仲間づくりができます
6. 実力認定や競技会参加による目標ややりがいが得られます

- 場所 テラス沼田6階 コミュニティテラス
■講師 群馬県スポーツウェルネス吹矢協会沼田支部
支部長 角田 聖嗣さん
■対象 沼田市在住・在勤の方
■定員 10名(要申し込み・先着順)
■参加費 無料
■持ち物 タオル・飲み物(用具は協会が用意します)
◎動きやすい服装でお越しください
■申し込み 市民活動センター窓口、電話



■問い合わせ 沼田市市民活動センター ホットステーション「ぬまたん家」
電話 0278-22-8444