



スポーツw吹矢体験会

体験日 隔週（1・3週）金曜日 18時から20時30分

場 所： 塩釜ガス体育館 第一研修室

体験無料

塩釜市今宮町9-1 ☎022-362-1010

*塩釜公民館2・4週土曜日9時~12時

※備品代(マウスピース) 300円は各自負担願います

スポーツ吹矢ってなに？

スポーツ吹矢は健康を目的としたスポーツです。

その源は腹式呼吸を取り入れた「スポーツ吹矢式呼吸法」にあります。

スポーツ吹矢は、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。

性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれる軽スポーツとして注目されています。

スポーツ吹矢は上手な呼気法、丹田式呼吸法の原理にもかなう呼吸法の実践として大いに推薦する」と、元聖路加国際病院名誉院長で105歳のドクター故日野原重明先生は述べています。

<宮城県スポーツ吹矢協会>のHP あります

どなたでも参加できます☆

ご家族お友達をお誘いください！

●塩釜スポーツウエルネス吹矢協会
事務局 神野真也 (連絡先 090-6787-5055)