

吹矢教室(無料)のご案内

60歳以上の皆さん！吹矢の楽しさを体験してみませんか？

吹矢は「スポーツ！」そして「ウエルネス！」



- 吹矢は腹式呼吸で腹筋を鍛え集中力を養えます！
 - 吹矢を楽しみ健康寿命を延ばしましょう！
 - 生涯スポーツとして一生続けられます！
- *コロナウイルス感染予防対策を実施し開催しますので安心して参加ください。

- ・会場 総合体育館(レクリエーションルーム)
(iバス利用⇒ Aコース12:51着 Bコース13:01着)
- ・開催日程 令和4年7月～11月(第2、第4土曜日全10回)

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
7月9日	7月23日	8月13日	8月27日	9月10日
第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
9月24日	10月8日	10月22日	11月12日	11月26日

*毎回参加、ご希望の回数参加いずれも可能です。

- ・開催時間 午後 1時20分～3時
- ・対象者 60歳以上(障がいのある方も可)
*用具類はお貸しします。(上履き持参)
- ・定員 20名(先着順) (定員になり次第締め切り)
- ・申込方法 官製ハガキに①住所②氏名③電話番号④携帯番号を記入。
- ・申込先 吹矢協会事務局
湯浅弘 稲城市長峰2-5-3-303 (090-2200-4561)
- ・問合せ先 シニアスポーツ振興担当 仲尾(080-3485-9041)

応援するよ～！

6/15付ひろばに掲載



- 主催 東京都
(公財)東京都体育協会
(一財)稲城市体育協会
- 主管 稲城市スポーツウエルネス吹矢協会