

公民館貫井北分館 健康づくり講座



©日本スポーツ吹矢協会

はじめての スポーツ吹矢

腹式呼吸法を用い、的をめがけて息を使って矢を放ち、得点を競います。
集中力をアップし、ストレス解消、どなたでも楽しみながら健康になれるスポーツです。
スポーツの秋です。吹矢にチャレンジしてみませんか!?

◎ 日 時 平成27年10月19日・26日

※いずれも月曜日 午前10時～正午まで

◎ 場 所 公民館貫井北分館 学習室A・B

◎ 対 象 市内在住、在勤、在学の方

◎ 定 員 20人(申込順)

◎ 参加費 無料

◎ 講 師 河野敦子さん(日本スポーツ吹矢協会上級指導員)

◎ その他 動きやすい服装でお越しください

☆お申込み&お問合せ☆

10月2日(金)から、電話・Eメールまたは直接公民館貫井北分館へ

公民館貫井北分館 〒184-0015 小金井市貫井北町 1-11-12

☎042-385-3401

✉020415@bz04.plala.or.jp