

# スポーツウエルネス吹矢で 健康アップ!

血液の循環も  
良くなるよ!

肩こり改善

口腔機能向上



スポーツウエルネス吹矢は日本で生まれたスポーツです。  
円形の的を目標けて息を使って矢を放ちます。  
スポーツウエルネス吹矢式呼吸法で精神力と集中力を高めましょう。  
大里生涯学習センターで活動している「スポーツ吹矢同好会」のメンバーのサポートもあるので初めての方でも安心です。  
長く続けられ、誰でも楽しめるスポーツ「スポーツウエルネス吹矢」を是非体験してみませんか。

■日 時：11/1(水),8(水),15(水),29(水) 全4回

13:30~15:30

■場 所：静岡市大里生涯学習センター 2階ホール

■対 象：どなたでも 18人

■会 費：500円

■講 師：関野 正明 氏

(日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員)

■申込み：令和5年10月4日(水)10:00~、お電話にて  
大里生涯学習センター(054-283-1698)までどうぞ。  
(申込順)

## 【お問い合わせ先】

静岡市大里生涯学習センター

指定管理者(公財)静岡市文化振興財団

〒422-8051 静岡市駿河区中野新田 57-5

電話：054-283-1698

生涯学習センターHP：<https://sgc.shizuokacity.jp/>

