

3月25日(土) 5F第3洋室 14:00~16:30 吹矢体験

14:00~14:30 吹矢での健康作りの目的と道具・練習方法の説明

14:30~16:00 お試し公開練習(出入り自由)

16:00~16:30 ご質問・ご意見

- 持ち物:水分補給用の飲み物
- 参加費:無料 材料費:100円(マウスピース代)
- 定員:30名

※コロナウイルス感染拡大防止のため、ご自宅で検温いただき、マスクを着用のうえお越しください。

3月4日から定員に達するまで先着。定員に達しない場合は当日受付可。

中央区吹矢レクリエーションサークル

活動内容:吹矢競技

対象:大人の方

連絡先:山中 邦隼 ☎03-6873-8845



吹矢は腹式呼吸と胸式呼吸をもちいた健康増進に効果的な有酸素運動です。どなたでもできる軽スポーツです。コロナで運動不足になりがちな昨今、吹矢を1日20発吹くだけで、ウォーキング5km位のカロリー消費が得られます。また、内臓脂肪の減少にもつながります。ぜひ、ご参加ください。初心者の方大歓迎です。

* サークル体験ウィークに関する問い合わせ *

主催:中央区立月島社会教育会館

住所:中央区月島4-1-1 TEL:03-3531-6367 FAX:03-3531-6369