

ウェルネス吹き矢体験講座

胸式呼吸と腹式呼吸の呼吸法で、呼吸に関わる筋肉を全て活用します。健康維持や体力増進、精神の集中力を養えます。スポーツとしての楽しさも味わえる競技です 😊



練習のイメージ写真

日 時：令和 7年7月 11・25 日、8月8日（金）

12時30分～14時30分 全3回

募集人数：55歳以上 先着15人

参加費：1,800円

講師：神奈川県ウェルネススポーツ吹き矢協会 派遣講師

申込方法：5月19日（月）来館9時～、電話10時～

定員に達するまで受付

お申込み・お問合せ：〒223-0062

港北区日吉本町1-11-13

日吉地区センター

☎045-561-6767