

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 8 年 6 月 19・26 日、7 月 3 日（金）

13 時 20 分～14 時 50 分 全 3 回

募集人数：55 歳以上 先着 20 人

参加費：2,400 円

講師：神奈川県スポーツウェルネス吹き矢協会 三根秀子先生

申込方法：5 月 19 日（火）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