

スポーツ吹矢 同好会

高齢者
小学生
障害者
の方も
大丈夫！

見学
体験
時間内
いつでも
どうぞ！

■カラダもココロも快調になる

～スポーツ吹矢式呼吸法の実健康効果

1. 延髄を刺激してコンディション良好
2. 息を思いきり吸うから胸筋が強化される
3. 腹式呼吸で腹筋力アップ
4. 腹式・胸式呼吸でカラダの隅々まで酸素を届ける
5. 血液循環がよくなり内臓を活性化
6. 腸を刺激し働きを活発に
7. 命中率を高めることから集中力アップ
8. 命中すれば爽快、ストレス解消に

スポーツ吹矢同好会の紹介

活動日 毎月第2・4木曜日

練習時間 9:30~12:00

会費 1回500円
(月1,000円)

場所 楽々園公民館 3階 第二研修室

