

初心者吹き矢教室

令和4年6月25日(土)

午後1時30分～3時30分

場所:椿峰コミュニティ会館本館

大集会室

講師:森田 幸次 氏

(日本スポーツウェルネス吹き矢協会上級指導員)

募集人数:15名

対象:成人

参加費:200円

持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物、マスク

吹き矢は誰にでも簡単に楽しくできる呼吸法トレーニングです。

脳の活性化

集中力の向上

心肺機能の向上

自律神経の強化

口腔ケア

ストレスの解消



受付:令和4年6月1日(水)
9時から同館

※電話可 TEL04-2925-2224 (先着順)

※開催当日、微熱や咳込み等の症状のある方は、参加をご遠慮いただくことがあります。

※新型コロナウイルス感染状況によっては、日程・内容の変更または中止になる場合があります。

あらかじめご了承ください。