



# 初心者 吹き矢教室

令和6年6月22日(土)  
午後1時30分～  
3時30分

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

椿峰コミュニティ会館本館  
大集会室  
講師：開沼 正義氏  
(所沢つばきみね支部 支部長)

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



昨年の実施風景です。

受付：令和6年6月1日(土)

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。

