

「初心者吹き矢教室」

椿峰コミュニティ会館本館大集会室
令和6年6月22日 13:30~15:30

吹き矢教室が始まります。



所沢つばきみね支部 支部長のあいさつです。



さわやか体操から始めます。

2分間ぐらいで吹き矢の基本の動きが準備できます。



吹き矢で使う棒を使用して体操します。



支部長さんとお話しました。
皆さんに健康になって欲しいので吹き矢を広めたいそうです。
緊張感と腹式呼吸が鍛えられてとても健康的でストレス解消にも良いとお話して頂きました。素晴らしいスポーツだと思います。

指導者の方々が丁寧に教えてくださり、
とっても盛り上がりみなさん楽しんでいらっしゃいました。
素晴らしい初心者吹き矢教室になり指導者の方々参加して
くださった方々ありがとうございました。