



初心者 吹き矢教室

令和7年6月28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：伊深 法子氏(会長)

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7年6月1日(日)

9時から同館

※電話可 TEL 04-2925-2224 (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。

