



「初心者向け健康吹矢」

健康吹矢は、集中力を高め腹式呼吸で矢を射る新しいスポーツ。
ゲーム感覚で「楽しく」、年齢を問わず誰でも参加できます。



講師

(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会
公認指導員 南波 修平

第1回 吹矢ってなあに？

11月8日(火)

第2回 基本の動作

11月15日(火)

第3回 吹矢の為の呼吸法

11月22日(火)

第4回 集中練習

11月29日(火)

第5回 総仕上げ

12月6日(火)

いずれも10:30~12:00

花川北コミュニティセンター

マウスピース代 500円

※3回以上受講できる方

※ 新型コロナウイルス感染拡大の状況により、
講座開催を中止することがありますので
ご了承ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、マスクの着用をお願いします。

- ◆会 場/石狩市花川北コミュニティセンター(花川北3条2丁目 198 ☎ 74-6525)
- ◆定 員/12名(申込多数時はカレッジ生優先の抽選で決定、また受講者が9名以下の場合には講座を開催することが出来ませんので講座を中止にいたします。)
- ◆申込締切/令和4年10月25日(火)
- ◆受講料/一般700円、カレッジ生500円(各回、各回ごとに徴収します)
- ◆申込み・問合せ/いしかり市民カレッジ運営委員会事務局(社会教育課内)
※ 電話での申し込みは平日(月~金)の9時~17時までをお願いします。
TEL/FAX: 0133-74-2249
※ ホームページ、FAXは土・日でも受付可能です。

いしかり市民カレッジ

検索