

# お仲間募集中

スポーツウエルネス吹矢を始めませんか！

～～見学歓迎 お待ちしています～～

クラブ名：**まめどスポーツ吹き矢クラブ**



練習場所：大豆戸地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

港北区大豆戸316-1 TEL432-4911

〈アクセス〉 バス 新菊名橋 下車 徒歩3分

練習日；毎月 第4水曜日 10時～12時 次回 9/25 10/23 11/27

指導：山田 上級公認指導員/日本スポーツウエルネス吹矢協会

参加費：500円/回

使用用具；クラブで用意します 手ぶらでお越しください

## スポーツウエルネス吹矢の魅力

- ① 「誰でも」性別・年齢を問わず楽しめます  
体力や身体能力の差なく、手軽にゲーム感覚  
で楽しめます
- ② スポーツウエルネス吹矢式呼吸法による**健康効果**  
**精神力&集中力**を高めます
- ③ 「いつでも」「どこでも」「手軽に」楽しみながら  
出来るスポーツです
- ④ 的に向かって矢を飛ばし、得点を競います
- ⑤ 実力認定や競技会参加による目標ややりがい  
を感じられます



お問い合わせ

大豆戸地域ケアプラザ

☎ 045-432-4911