

スポーツ吹き矢



体験会 実施要領

総合型地域スポーツクラブ

アクティブあぐい

(協力：大福クラブ)

▽ 目的

スポーツ吹き矢を多くの方に知っていただき、
健康増進と仲間作りを進める



※スポーツ吹き矢とは：

日本スポーツウエルネス吹矢協会を中心に全国的に活動しているスポーツです。
1998年に生まれた新しいスポーツ

【効能】

- ・腹式呼吸による、副交感神経を活発化させストレス緩和
- ・副交感神経を働かせて血管を拡張させれば血圧低下をもたらす
- ・口腔機能の向上
- ・正しい姿勢で行うため、腰痛予防につながる

…etc

▽ 体験会の場所と日程

場所： 阿久比町 中央公民館 3階301号室 302号室

日程： 1回目 8月21日(木) 13:30～15:30
募集人員 10名/回

日程： 2回目 9月13日(土) 13:30～15:30
募集人員 10名/回

▽ その他

参加される方に準備していただくもの

- ・ 運動が出来る服装
- ・ 飲み物

主催者側で準備するもの

筒・矢・的・マウスピースはサークル側で準備します。

ただ、マウスピースは口でくわえる為、個人専用になりますので購入をお願いします。

(110円/個 程度)



▽ 当日のスケジュール案

30分程度	吹き矢の概要説明 吹き矢体操の紹介 吹き方(所作)の解説
60分程度	吹き矢の練習 6mでの練習
残り時間	感想談及び意見交換 ・ 車いすでも出来ます ・ 右利き左利き両方出来ます

【練習風景】



申し込みは **アクティブ 迄**
TEL:090-6617-9101

以上