

お知らせ

お仲間募集！みんなで楽しくやっています



日野かがやき吹矢クラブ 健康レクリエーション吹矢

誰でも楽しく簡単に出来て健康増進にもなる



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

回腔ケア

ストレスの解消



- ① 気軽に参加できて楽しい
- ② 膝が痛い、腰が痛い、運動が苦手な方でも参加できます
- ③ ゲームや競技ですぐに仲間ができます
- ④ 健康増進に繋がります

吹矢は腹式呼吸法トレーニングです

かんたん

楽しい

体にいい

日野市中央福祉センター(2階) 住所:日野市日野本町7-5-23

10月2日(火曜日)

10月9日(火曜日)

日野市市民の森 ふれあいホール 2階集会室2-1

10月16日(火曜日)

住所:日野市日野本町6-1-3(スポーツ公園前)

10月23日(火曜日)

14:00~15:30 1回500円 ※初回体験は無料です

一般社団法人 日本吹矢レクリエーション協会公認サークル

かがやき吹矢クラブ

※お問合せ・参加希望の方は

代表 あさだ 090-4959-3559