

誰でも楽しく簡単に出来て健康増進にもなる

健康レクリエーション吹矢

日野かがやき吹矢クラブ



みんなで楽しくやっています！お越し下さい

日野市市民の森 ふれあいホール 2階集会室2-1

住所：日野市日野本町6-1-3(スポーツ公園前)

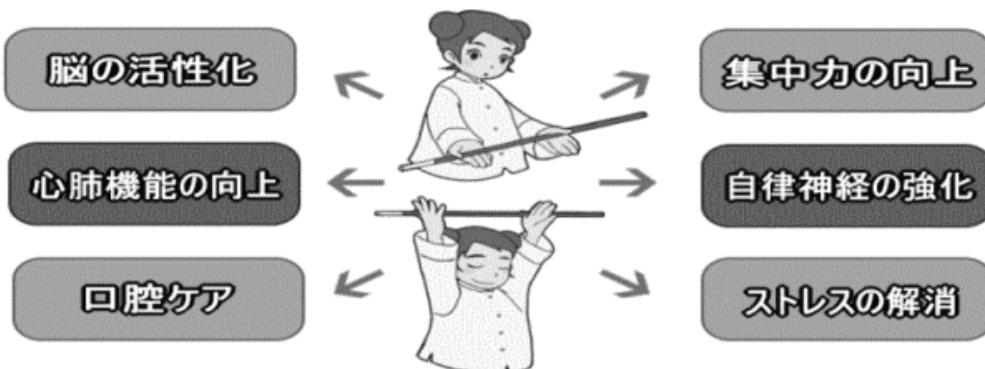
4月5日(木曜日)10日・17日・24日(火曜日)

14:00~15:30 1回500円 ※26日(木)無料体験・見学会行います。



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**

- 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
- ⑤ 自分の目標がもてます
- ⑥ 地域との交流が自然に出来ます



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