

スポーツ「ホウ・吹き矢」

開催日：毎月第2木曜日

場 所：高根台公民館

スポーツ吹き矢は、腹式呼吸による健康づくりと
ストレス発散にもってこいの運動です
年齢や性別を問わず、手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら
健康になれるスポーツとして注目されています
的に当たる快感は何ものにも換えられません
愉快的な仲間と楽しみながら健康づくりをしませんか



大きく
お腹で
息を
吸って

集中して
的を
狙って



すごい高得点

的に決まった時の爽やかさ
最高です



一気に
お腹から
息を
吹き出す

腹式呼吸で内蔵のマッサージと
ストレス解消と集中力の安定を