

# スポーツウエルネス吹矢体験会

スポーツ吹矢は呼吸で矢を飛ばすスポーツです。  
腹式呼吸と胸式呼吸の二つを使う独特の呼吸法で、  
吹矢 20 本で 5km のウォーキングと同じカロリーを消費します。  
年齢に関係なく誰でも気軽に楽しめます。



- 【日 時】 令和 1 年 11 月 27 日 (水) 13:30~15:00  
【場 所】 明石中央体育会館 会議室 1・2  
【対 象】 どなたでも  
【参加料】 無料 (マウスピース代 150 円必要)  
【持ち物】 マウスピース代・室内用シューズ  
【定 員】 先着 15 名  
【講 師】 日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員  
【申込期間】 令和 1 年 11 月 1 日 (金) ~11 月 15 日 (金)  
【申込方法】 電話 (936-6621)  
または明石中央体育会館事務所窓口にて受付  
【問 合 せ】 明石中央体育会館  
〒674-0053 明石市大久保町松陰 1126-47  
TEL 078-936-6621 FAX 078-936-6624



明石中央体育会館

検索

※お預かりした個人情報は本イベントのみに使用させていただきます。

※当日につきましては、怪我またはその他の事故について主催者は一切の責任を負いかねます。  
各自スポーツ保険の加入をおすすめします。



スポーツウエルネス吹矢  
マスコットキャラクター  
「フキヤット」

## ★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
- ②「いつでも」「どこでも」「手軽に」できます
- ③ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです
- ④スポーツウエルネス吹矢式呼吸法による様々な健康効果
- ⑤精神力&集中力を高めます
- ⑥様々な世代とのふれあいや仲間づくり
- ⑦実力認定や競技会参加による目標ややりがい