

# スポーツ健康吹矢とは!!!

## 吹矢の魅力と健康効果

離れた場所(6~10m)の的を射て、高得点を狙うスポーツです

### 簡単

「誰でも」性別、年齢を問わず楽しめます。  
円形の的をめがけて息を使って矢を放ちます。  
高い運動能力や腕力は不要です。



### 楽しい

「いつでも」「どこでも」「手軽に」  
ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです。  
クラブ内競技会、一般競技会参加、実力認定等  
に取り組んでいます。最高の楽しみは、年2回の練習  
& 懇親会(吹矢&BBQ、フィールド吹矢&桜など)です。  
屋外にもチャレンジ!

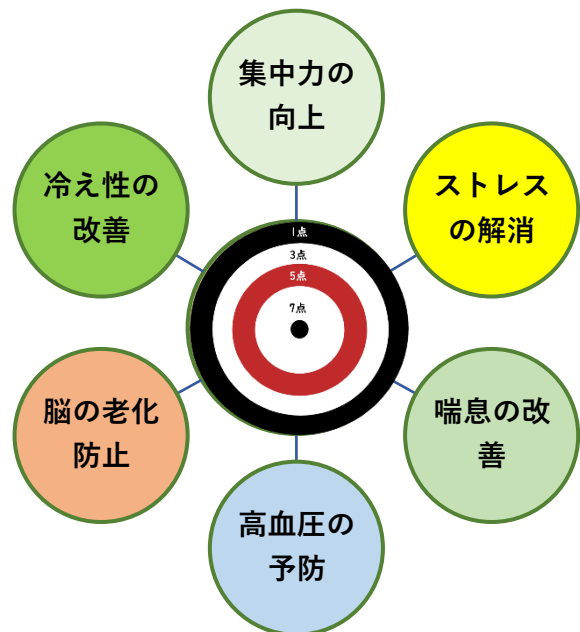


### 体にいい

スポーツ吹矢式呼吸法

(腹式呼吸+胸式呼吸)  
で健康づくり

精神力&集中力を高めます



～期待される効果～  
(効果には個人差があります)

# スポーツ健康吹矢 始めませんか

## スポーツ健康吹矢クラブ

練習日：毎月2回 第1・3月曜日 13:00~16:00  
(一部変更有)

年間予定はカレッジ3階 クラブ掲示板をご覧ください。

練習場所：阪神シニアカレッジ 4階 401

指導者：兵庫県スポーツウェルネス吹矢協会  
副会長 神島 利明氏  
公認指導員 西谷 勝美氏

会費：入会金 1,000円 年会費 500円  
参加費 練習毎 500円

**まずは体験(練習日いつでも)しましょう**

**《参加費無料》**

**吹矢用具は必要ありません**

**吹いてみよう！ 感じてみよう！**

講義の前後などに大教室に気軽にお立ちよりください