

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!

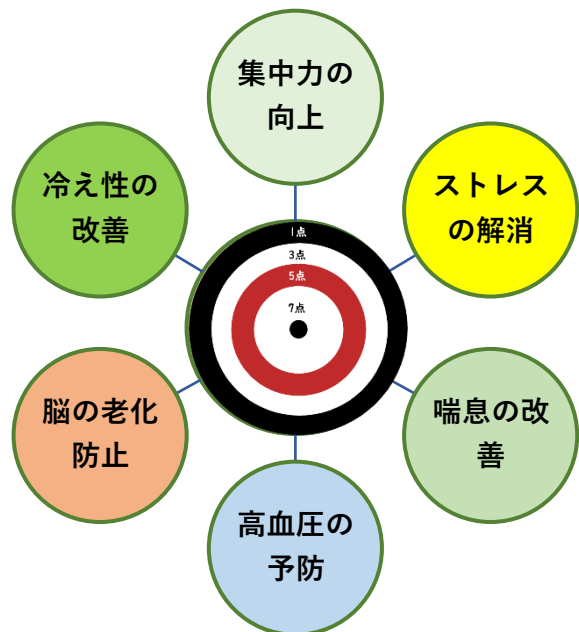
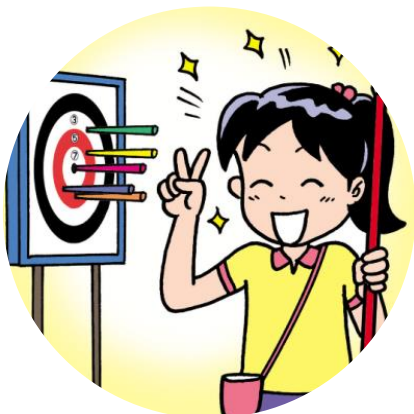


体にいい

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 13:30~16:00
(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教室
指 導 者 : 兵庫県スポーツウェルネス吹矢協会
副会長・審判部長 神島先生
上級公認指導員 西谷先生

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401教室に気軽にお立ちよりにください