



公認指導員 中島晃亮さん  
からのご説明



## 公民館講座 スポーツ吹矢

と き：5月30日(金) 午後1時30分～

ところ：中浜公民館 集会所

講 師：三浦千恵子 先生



一連の基本動作を覚えるのも  
ひと苦労(>\_<)

スポーツウェルネス吹矢は性別・年齢を問わず、  
どなたでも楽しく始められるスポーツです。



少しの息で矢が  
飛んでいくのに驚きです!!  
女性でも簡単に吹けます。



両目で的を狙うのが難しいようです!!  
狙いを定め一気に吹き放ちます!!

男性2名・女性4名の参加がありました。「まずは楽しむ!」とのお言葉から始まり、  
基本動作・腹式呼吸が大切との説明がありました。  
足が痛い方でも椅子に座って出来ることや、腹式呼吸により冷え性・肩こりなどの改善が、  
保証はできませんが…あるかもしれません(笑)などのお話がありました。

「的」には中心から7点・5点・3点・1点と表示がされており、1人5回の35点満点。  
みなさま初めてとは思えないスコアをたたき出しておられました!!



高得点です!(^^)!