

## 緒川事務所 1日講座参加者募集

# スポーツ吹矢体験教室

## ゲーム感覚で楽しく健康づくり



スポーツ吹矢は、5m～10m離れた場所からの的へ矢を放ち、当たった得点を競うスポーツです。

的をめがけて矢を放つ動作は腹式呼吸が基本で、これらによる健康効果には、主に血行促進が期待されるほか、的に矢を当てる爽快感は心の健康維持にも効果をもたらします。

性別や年齢を問わずどなたでも気軽に楽しめるスポーツです。皆さんお誘い合わせのうえご参加ください。

# 日時 3月10日(木)

# 13:30～16:00

# 場所 緒川総合センター会議室

【講師】市スポーツ推進委員 河西 和文 氏

【対象者】市内在住または在勤・在学の方

【参加費】100円(保険代)

【持ち物】運動できる服装・飲み物・タオル

【募集人数】15名(先着順)

【申込方法】教育委員会緒川事務所へ電話(☎56-5111)または直接お申し込みください。

【申込期限】3月3日(木)

(受付時間/月～金曜日8:30～17:00 ※土・日曜日、祝日は除く)



主催 常陸大宮市教育委員会緒川事務所