

スポーツ吹矢体験教室

+ ぷち講座「腹式呼吸でもっと元気に」



性別・年齢問わず誰でも
手軽にでき、ゲーム感覚
で
楽しみながら健康になれる

スポーツ吹矢は、腹式呼吸をベースにした、吹矢式呼吸法による抜群の健康効果があり、ごえんせいはいえん誤嚥性肺炎の予防にも効果があります。また矢を20本吹くと5kmのウォーキングと同じ運動量との研究成果もあり、近年人気を高

日時：平成29年11月15日(水) 14:00~16:00

会場：青森市男女共同参画プラザ「カダール」

AV多機能ホール（アウガ5階）

講師：長井博美さん（日本スポーツ吹矢協会 青森ねぶた支部）

定員：30人（先着順）

持ち物：マウスピース代200円・飲み物・汗拭きタオル

申込方法：来館・電話・FAX・メール

申込先：青森市男女共同参画プラザ「カダール」

青森市新町1-3-7 アウガ5F

TEL：017-776-8800 FAX：017-776-8828

メール：kadar-kouza@kadar-aco.r.jp

※FAXは裏面の申込用紙に記入。メールは件名に「吹矢」と入力。

FAX・メールはカダールからの返信を確認してください。



青森市は平成8年10月22日に男女共同参画都市を宣言しています。

青森市男女共同参画プラザ「カダール」は青森市の指定管理を受け、NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会が企画運営を行っております。