

みはら市民大学 健康吹矢見学・体験会のお知らせ

健康吹矢コースでは、下記のとおり健康吹矢見学・体験会の参加者を募集します。

複式呼吸を要した「吹矢式呼吸法」で矢を的に飛ばします。ゲーム感覚で楽しみながら、ストレス解消や集中力アップそして血行促進も期待できます。健康吹矢で健康増進を目指しましょう。

※10月31日（金）までに、電話で申し込んでください。

※マウスピース代金として、受講料500円（当日集金）と上履きが必要です。

講座名	と き		定員	受講料	ところ	申し込み・ 問い合わせ先
健康吹矢	11月12日 11月26日 共に（水）	13時30分～ 15時00分	各 10人	500円	三原市武道館	山中 得夫 ☎080-3058-0388