

吹矢は「スポーツ」！そして「ウェルネス」！



スポーツウェルネス吹矢始めませんか。



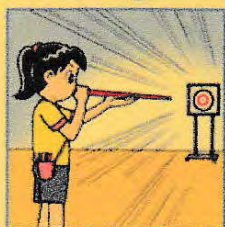
一般社団法人
日本スポーツウェルネス吹矢協会 所属

「吹矢あやせ春日台支部」**会員募集中!!**

スポーツウェルネス吹矢(旧:スポーツ吹矢)は
性別・年齢を問わず、どなたでも楽しく始められます。

どこでできるの? ⇒ 綾瀬市内の下記練習会場・曜日・時間帯にて

【練習会場】	【曜日】	【時間帯】
中央公民館	月	15:00 - 17:00
南部ふれあい会館	木・金	同上
スポーツセンター	土	同上



上記練習場所にて、
無料体験会も行っています。
ご希望の方は右記まで。
※用具(矢・筒)の貸し出しもあります

【連絡先】

吹矢あやせ春日台支部
(代表) 筒井

090-5764-7650

◆ スポーツウェルネス吹矢は**安全な健康スポーツ**

スポーツウェルネス吹矢は1998年に日本で生まれたスポーツです。
円形の的を目標けて息を使って矢を放ちます。高い運動能力や腕力はいりません。
基本動作は腹式呼吸をベースにしたスポーツウェルネス吹矢式呼吸法で、
精神力と集中力を高めます。



スポーツウェルネス吹矢の魅力

- ①「誰でも」性別・年齢を問わず楽しめます
- ②「いつでも」「どこでも」「手軽に」できます
- ③ゲーム感覚で**楽しみながら**できるスポーツです
- ④スポーツウェルネス吹矢式呼吸法による
様々な**健康効果**
- ⑤**精神力&集中力**を高めます
- ⑥様々な世代との**ふれあい**や**仲間づくり**
- ⑦実力認定や競技会参加による**目標**や**やりがい**

スポーツウェルネス吹矢式呼吸法による健康効果

血管のつまりや動脈硬化を予防	脳の老化防止
心を落ち着かせ、ストレスを解消	糖尿病の予防
冷え性の改善	内蔵機能の活性化
肩こりの改善	免疫力を高める
高血圧の予防	美肌・ダイエット効果
パーキンソン病の症状改善	口腔機能の向上
腹圧性尿失禁	

※ 上記は、スポーツウェルネス吹矢を実施して得られた健康効果の一例です。
(但し、個人差・個別差がありますので、全ての人に当てはまるとは限りません)

※参加時は自宅での検温とマスク着用をお願いいたします。