

## 松葉スポーツウェルネス吹矢サークル

活動内容	<p>スポーツウェルネス吹矢は安全な健康スポーツです。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 高い運動能力や腕力はいりません。</li><li>・ 性別、年齢を問わず、どなたでもゲーム感覚で楽しく始められます。</li><li>・ スポーツウェルネス吹矢式呼吸法による健康効果が得られ、精神力、集中力を高められます。</li><li>・ 様々な世代とのふれあいや仲間ができます。</li><li>・ 適度な緊張感を持ち、技量の向上と精神の鍛練も目指しています。</li><li>・ 会員は60歳代から80歳代までの11名で活動しています。</li><li>・ まずは体験してみてください。</li></ul>
活動場所	松葉近隣センター
活動日	4回／月（原則 火曜日or金曜日 12：00～15：00）
会費	月会費：1,000円（入会金ナシ）
入会方法	<p>活動日に見学に来てください。</p> <p>又は、080-3410-5058（大場）まで連絡ください。</p>