

2月から始まる教室の案内です

# 健康吹き矢教室

期間(回数)	時間	定員	料金
4月 3日・10日 17日・24日 毎週金曜日(全4回)	9:00~ 12:00	30名	2,000円

対象：区内在住 または 区内在勤の方で、高校生相当以上の方

申込：2月21日(金)午前10時より電話、または直接 総合体育館受付へ 江戸川区総合体育館 TEL(3653)7441

※定員になり次第受付を終了します。

## 【吹き矢の効果】

腹式呼吸と胸式呼吸の吹き矢特有の呼吸法によって、酸素・ホルモン・栄養を身体の隅々まで供給することができます。これによって全身の細胞が活性化し神経系の働きや内蔵機能に良い影響を与え、病気の予防や便秘・食欲不振・不眠症などの改善に効果的です。

また、的を狙う競技なので命中させたときの爽快感はストレス解消に繋がります。

運動を始めたい方・運動不足解消・身体の機能改善などを目的とされる方におススメの教室です。

