



健康吹き矢講座を開催

令和元年 10 月 4 日、柴崎福社会館にて立老連主催の健康吹き矢講座の第 1 回目が開かれました。日本

吹き矢レクリエーション協会公認指導員による指導のもと、全 5 回に渡って行われる予定です。



広々とした和室いっぱい使って丁寧に指導を受けます。

吹き矢には「型（かた）」があり、集中力を高め腹式呼吸を行うので、新たな健康づくりとして注目されています。



用具は立老連から貸与
されています。



