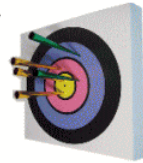


元気に楽しいセカンドライフを送るために

# 健康吹き矢無料体験会

～お気軽にご参加下さい～



※ 吹き矢は楽しくできる複式呼吸法トレーニングです。  
健康維持に適しています。



## 立川健康吹き矢サークル

かんたん

楽しい

体にいい

- ① 気軽に参加できて楽しい
- ② 膝が痛い、腰が痛い、運動が苦手な方でも参加できます
- ③ ゲームや競技ですぐに仲間ができます
- ④ 健康増進に繋がります
- ⑤ 自分の目標がもてます
- ⑥ 地域との交流が自然に出来ます

脳の活性化

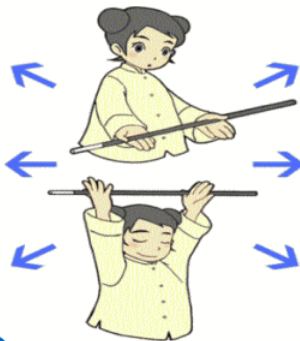
集中力の向上

心肺機能の向上

自律神経の強化

口腔ケア

ストレスの解消



## 会場別開催日時

### 錦学習館

7月6日(木)・20日(木)・27日(木)  
8月10日(木)・18日(金)・24日(木)

14:00～16:00

※立川第7小学校正門近く

### 柴崎福祉会館

7月8日(土)・15日(土)・22日(土)  
8月5日(土)・19日(土)・26日(土)

14:00～16:00

※新奥多摩バイパスつり具上州屋前入る

### 柴崎学習館

7月4日(火)・18日(火)・25日(火)  
8月8日(火)・15日(火)・29日(火)

14:00～16:00

※立川第一小学校前

無料体験会申込先

TEL 042-519-5526

FAX 042-549-1134

主催：立川健康スポーツレクリエーション吹き矢サークル  
協賛：一般社団法人 日本吹き矢レクリエーション協会

■社会教育関係所属団体  
■福祉会館利用所属団体