

スポーツウエルネス吹矢教室

3月広報にて募集（前期 教室） 申し込み締め切り3月10日（日）

令和6年度 スポーツウエルネス吹矢（前期） 教室

目的 ・スポーツウエルネス吹矢式呼吸法で腹式呼吸を学び、健康効果、精神力、免疫力を養う
・年代を超えてふれあい、仲間づくり等コミュニケーションを図る

日時 午前 9時30分 ～ 午前 11時30分

【 全10回 木曜日 】 ※日程は変更する場合があります

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
4月25日	5月9日	5月23日	6月13日	6月27日
第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
7月11日	8月8日	9月12日	9月19日	9月26日

会場 スギ薬局知立福祉アリーナ

対象・人数 市内在住・在勤の人（障害のある人含む） 20名

受講料 一般：1,850円 65歳以上：1,200円

必要経費 1500円（初日に別途集金）

持ち物 運動のできる服装 水分補給用飲料

9月広報にて募集予定

令和6年度 スポーツウエルネス吹矢（後期） 教室

目的 ・スポーツウエルネス吹矢式呼吸法で腹式呼吸を学び、健康効果、精神力、免疫力を養う
・年代を超えてふれあい、仲間づくり等コミュニケーションを図る

日時 午前 9時30分 ～ 午前 11時30分

【 全10回 木曜日 】 ※日程は変更する場合があります

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
10月10日	10月24日	12月12日	12月26日	1月9日
第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
1月23日	2月13日	2月27日	3月13日	3月27日

会場 スギ薬局知立福祉アリーナ

対象・人数 市内在住・在勤の人（障害のある人含む） 20名

受講料 一般：1,850円 65歳以上：1,200円

必要経費 1500円（初日に別途集金）

持ち物 運動のできる服装 水分補給用飲料