

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8日（日）

令和8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23日	5月14日	5月28日	6月11日	6月25日
第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
7月9日	7月16日	8月13日	8月27日	9月3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：2,000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8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22日	11月12日	11月26日	12月10日	12月24日
第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
1月14日	1月28日	2月11日	2月25日	3月11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：2,000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