

令和6年度さくらパル事業

【市民大学講座】

スポーツウエルネス吹矢

腹式呼吸を身に付けて健康を目指しましょう！

令和6年12月7日(土) 10:00~12:00 受付9:30~

スポーツウエルネス吹矢とは？

5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、得点を競います。性別・年齢問わず誰でもゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツです。

会場 戸田市新曽南多世代交流館（さくらパル）

1階多目的室

講師 戸田市スポーツウエルネス吹矢協会

対象 60歳以上の市民(在勤可)

定員 先着20名

持ち物 体育館履き、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。

参加費 1名500円(保険料含む) ※当日徴収

申込期間 11月4日(月)10:00～

11月30日(土)17:00まで

右記二次元コードまたはホームページ・電話・さくらパル受付にて申し込み。先着順。

※記録用に写真を撮影させていただきます。さくらパル通信への掲載や、館内での事業開催報告、さくらパルホームページ等で使用する予定です。撮影についてご要望がございましたら、さくらパルまでご連絡ください。

主催・お問い合わせ 戸田市新曽南多世代交流館

電話 048-229-1061 **FAX** 048-447-2055

E-mail sakurapal@toda-zaidan.org



<https://ws.formzu.net/fgen/S54684957/>