

おんこ



発行 五戸町立公民館
五戸町字下モ沢向8-2
☎ 62-5111

【短期講座】 健康を目的とした新しい国民的スポーツ



スポーツ吹き矢教室

スポーツ吹き矢式呼吸法による健康効果…
・高血圧の予防・脳の老化予防・美肌、ダイエット効果
・動脈硬化の予防・心を落ち着かせストレスを解消
・免疫力を高める・肩こりの改善 などなど

今年から **初心者** と **経験者** と分けて行います！
年齢、性別を問わず簡単に楽しめます
スポーツ吹き矢始めませんか？



講師 青森県スポーツ吹き矢協会八戸かもめ支部

支部長 葛西征三

◎日時： 10/8・11/5・11/12・11/19 の計4回
13:30 ~ 15:30



◎募集人数： 20人程度

◎場所： 町立公民館 小ホール

◎用意するもの： タオル、運動靴、水分補給用のドリンク
専用のマウスピース(100円程度、準備しますので各自購入してください。)

●申込受付期間： 8月20日～ ※定員になり次第〆切

●申込方法…… 町立公民館窓口 または 電話☎62-5111でお申込ください。

●受講資格…… 五戸町在住 または 五戸町内に勤務している方

❖8月・9月のおもな行事❖

休館日についてのお知らせ

【大ホール】

8/23(金)

三八地区農業委員会大会



9/6(金)

五戸地区交通安全大会

9/19(木)

五戸町戦没者追悼式



★8月19日(月)

★9月17日(火)

