



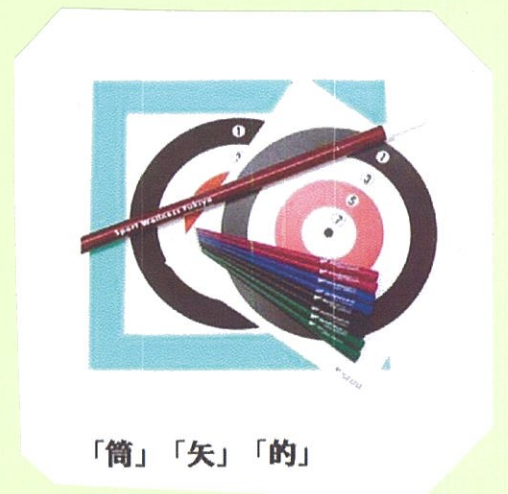
朝陽スポーツ健康吹矢同好会

☆活動内容☆

「筒」と「矢」を使い基本動作(複式呼吸を取り入れた呼吸法)と組み合わせ、5~10m先の円形の「的」めがけ矢を放ち、精神力と集中力を高めます。
練習では、礼に始まり5本の矢を吹いて礼で終わり、次の人に交代します。

☆活動日時・場所☆

毎週木曜日 14:30~16:30
本館 集会室(体育館)



☆PR・コメントなど☆

- ・子供から高齢者・障がい者まで、老若男女を問わずだれでも安心して楽しめます。
- ・ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです。
- ・最大の特徴は呼吸法にあり、「動脈硬化の予防」「ストレス解消」等健康効果が期待できます。
- ・「楽しく・健康で・元気に」がモットーです、一緒に体験しませんか。



コロナ感染防止のため「的」を消毒



「的」に向かって精神統一

活動の様子♪

