

# 胆沢総合体育館自主事業 スポーツウエルネス吹矢教室

～ 複式・胸式呼吸を取り入れていて誤嚥性肺炎の予防など健康効果が期待できます ～

- 日時 1回目 令和7年1月16日(木)
  - 2回目 令和7年1月23日(木)
  - 3回目 令和7年1月30日(木)
- 10:00～12:00 (9:30～受付)

○ 場所 胆沢総合体育館 (1階卓球室)

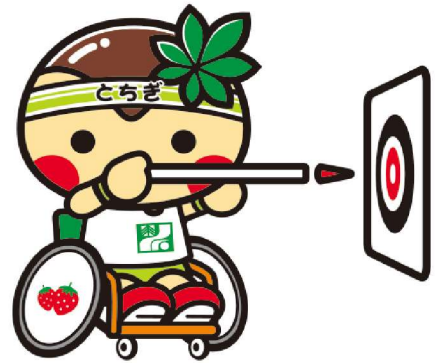
○ 対象 シニア

○ 講師 小野寺一也先生  
(日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員)

○ 参加料 一人 2,000円 \* 1回のみ参加も可(700円)

○ 申込み・  
問合せ先 **開催10日前**までに参加費を添え、別紙申込用紙に記入し、体育館窓口へ提出するか、メールまたはQRコードからお申し込みください。

※団体用申込用紙が必要な方は、体育館までご連絡ください。



胆沢総合体育館 電話 0197-46-3427

メール [taikyo-isawa23@gmail.com](mailto:taikyo-isawa23@gmail.com)

QRコードでお申込みはこちらから⇒

