

納涼 DAYS 内で実施します！

令和4年度 サンアップル パラスポーツ体験 DAY

スポーツ吹矢 体験会

協力：この指とまれ☆しなの

参加費 無料

【スポーツ吹矢とは？】

円形の的めがけて息を使って矢を放ちます。高い運動能力や腕力はいりません！
基本動作は腹式呼吸をベースとしたスポーツ吹矢式呼吸法です。集中力と精神力が必要です。
「誰でも」「手軽に」「みんなで」楽しめるスポーツです。

日時：7月24日(日)

① 10:00～11:00

② 11:00～12:00

場所：サンアップル 体育館

※体育館シューズをお持ちください。

対象：障がいのある方とない方(小学生以上)

定員：各回20名(定員により当日参加可)

**内容：インストラクターの方から基本を学んだあとに
実際に的を狙って打ってみます。
初めての方、興味のある方、大歓迎!!**

**申込方法：サンアップル受付、電話、E-mail、
FAXで申し込みを受け付けます。**

サンアップル スポーツ課

お問合せ
お申込み

TEL 026-295-3442

FAX 026-295-3511

住所 〒381-0008 長野市下駒沢 586

E-mail sunsport@mx2.avis.ne.jp

担当：萩野 三浦

【スポーツ吹き矢体験会】申込用紙

氏名	性別	年齢	連絡先(電話番号)	障がい
				あり・なし
				あり・なし
				あり・なし
希望時間	① 10:00～11:00 ② 11:00～12:00			