

Let's Try
Sports!
スポーツウエルネス吹矢
始めてみない？

公民館市民企画講座 スポーツウエルネス 吹矢入門講座

～フレイル予防とストレス発散を！～



- 会場 永山公民館・集会室
日時 2026年10月3日/10日/24日/31日/全土曜
午後1時30分～3時30分
- 対象 どなたでも
(障がいの有無・年齢に関係なく楽しめます)
- 定員 16名 (9月22日～10月1日申し込み 先着順)
- 費用 参加費500円＋マウスピース代110円
申込・問合せ 090-3247-4515 (秋山)

日本スポーツウエルネス吹矢協会・多摩市中央支部