

子どもから
高齢者まで
みんなで楽しめる!

スポーツ 吹矢 体験会



腹式呼吸で
健康づくり!



心を整え、
的を狙う
爽快スポーツ!

やってみよう! はじめの一步!

2026年

日 時

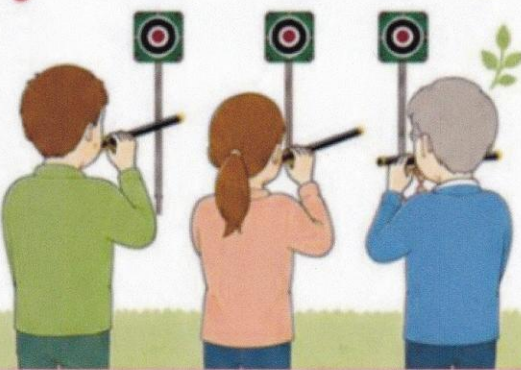
9月6日 日

10:00~12:00

体験してみませんか?

はじめての方にも丁寧にサポートします!

楽しく吹いて、スッキリ気分!



体験会
のご案内

場所 諏訪市総合福祉センター (いきいき元気館)

対象 どなたでも (初心者大歓迎!)

参加費 100円 (マウスピース代)

持ち物 動きやすい服装・室内用シューズ (あれば)
飲み物・タオル

講師 小平 はる美 先生
(スポーツウェルネス吹矢準師範)

申込み・
お問い合わせ

申込みはこちら▶
QRコードから
お申し込みください



さわやか信州レクリエーション協会
(担当 宮坂)

電話 090-3514-3022
FAX 0266-52-1412

★この事業には、諏訪市ボランティア・市民活動の助成金が使われております

FAX 送信用記入欄

ご記入のうえ、このままFAXしてください

	氏名	連絡先	備考
①			
②			
③			

