



期間

令和8年 6月4日(木)～10月1日(木) [全10回]  
令和8年 6月12日(金)～ 9月25日(金) [全10回]

実施場所

九州共立大学 自由ヶ丘会館 3階教室  
〒807-8585 八幡西区自由ヶ丘1-8 (28ページアクセス参照)

申込・問合せ先

九州共立大学 地域連携推進センター  
〒807-8585 八幡西区自由ヶ丘1-8  
TEL:693-3255 FAX:603-8186

時間

13:00～14:30

応募締切

5月11日(月)

スマートフォンからもお申込みできます▶



定員 各コース16名

受講料 各コース10,000円  
(別途費用有)

受講生へのメッセージ

実施機関：九州共立大学 地域連携推進センター

『人生100年時代』長い人生をより幸せに生き抜くために新しい生き方を考え、それに伴った生きがいづくり、健康づくりを始めませんか。

「調身」「調息」「調心」姿勢を整え、呼吸を整え、こころを整える健康スポーツです。ゆっくりリズムの一連の基本動作と腹式呼吸法をマスターすることで健康的効果が期待できます。

\*用具は、購入またはレンタルになります。(別途：傷害保険料が必要)

一般社団法人日本スポーツウェルネス吹矢協会公認(日本スポーツ協会準加盟)

入門コース一式 25,000円～ レンタルコース 一部購入 7,000円～

\*各コース最小催行人数5名に満たない場合は中止といたします。

回数	木曜日 コース	金曜日 コース	テーマ・内容	担当講師
1	6/4 (木)	6/12 (金)	<b>スポーツ吹矢について</b> 用具の説明と実技 ・コミュニケーションづくり	九州共立大学 スポーツ学部 名誉教授 信田 よしの  1991年 九州女子短期大学体育科科长 2002年 日本スポーツウェルネス吹矢協会 北九州市支部長 2016年 九州共立大学スポーツ学部 名誉教授 2016年 日本スポーツウェルネス吹矢協会 師範として地域住民の生きがい づくり、健康づくりをアシスタ ント井上智子(上級公認指導者) とスポーツ吹矢の普及活動に努 め、現在に至っています。
2	6/18 (木)	6/26 (金)	<b>スポーツ吹矢の効果について</b> ルールの説明と実技 ・健康づくりなど	
3	7/2 (木)	7/10 (金)	<b>基本動作と腹式呼吸法</b> (立位姿勢) ・バランスのよい立ち方、座り方など	
4	7/16 (木)	7/24 (金)	<b>基本動作と腹式呼吸法</b> (構え方と的の見方) ・ビジョントレーニングなど	
5	7/30 (木)	7/31 (金)	<b>基本動作と腹式呼吸法</b> (吹き方と残心(身)) ・ボイストレーニングなど	
6	8/6 (木)	8/7 (金)	<b>スポーツ吹矢</b> ・距離 6m、8m、10m 遠矢に挑戦	
7	8/20 (木)	8/21 (金)	<b>スポーツ吹矢</b> ・バランスのよいからだの整え方 ・左右吹きに挑戦	
8	9/3 (木)	8/28 (金)	<b>スポーツ吹矢</b> まとめ ・昇級昇段に挑戦(任意)	
9	9/17 (木)	9/11 (金)	<b>スポーツ吹矢</b> まとめ ・個人ゲーム	
10	10/1 (木)	9/25 (金)	<b>スポーツ吹矢</b> まとめ ・団体ゲーム	

スポット受講  
詳細は2ページ  
料金  
1,000円/回  
初回のみ