



令和8年 10月29日(木)～令和9年 2月18日(木) [全10回]

令和8年 10月30日(金)～令和9年 2月26日(金) [全10回]

期 間

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 (32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

10月7日(水)

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	金曜日	テーマ・内容	担当講師
1	10/29 (木)	10/30 (金)	スポーツ吹矢について 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	11/5 (木)	11/6 (金)	スポーツ吹矢の効果について ルールの説明と実技 ・健康づくりなど	
3	11/19 (木)	11/27 (金)	基本動作と腹式呼吸法 (立位姿勢) ・バランスのよい立ち方、座り方など	
4	12/3 (木)	12/11 (金)	基本動作と腹式呼吸法 (構え方と的の見方) ・ビジョントレーニングなど	
5	12/17 (木)	12/25 (金)	基本動作と腹式呼吸法 (吹き方と残心(身)) ・ボイストレーニングなど	
6	12/24 (木)	1/8 (金)	スポーツ吹矢 ・距離6m、8m、10m遠矢に挑戦	
7	1/7 (木)	1/22 (金)	スポーツ吹矢 ・バランスのよいからだの整え方 ・左右吹きに挑戦	
8	1/14 (木)	1/29 (金)	スポーツ吹矢 まとめ ・昇級昇段に挑戦(任意)	
9	1/28 (木)	2/19 (金)	スポーツ吹矢 まとめ ・個人ゲーム	
10	2/18 (木)	2/26 (金)	スポーツ吹矢 まとめ ・団体ゲーム	

スポーツ受講

詳細は2ページ

料 金

1,000円/回

初回のみ