



期間 令和6年5月31日(金)～令和6年9月27日(金)[全10回]

実施場所 九州共立大学 自由ヶ丘会館3階
〒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 10:00～11:30

応募締切

5月7日(火)

スマートフォンからも
お申込みできます▶



定員 16名

受講料 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。学ぶだけでなく、指導者としての道もあります。

※用具は購入になります。

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(的・矢・筒他)17,400円～(別途：傷害保険料)

回数	月日	テーマ・内容	担当講師
1	5/31 (金)	スポーツ吹矢について 用具の説明と実技	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	6/14 (金)	スポーツ吹矢の効果について ルールの説明と実技	
3	6/28 (金)	基本動作と腹式呼吸法 (立位姿勢) 実技①	
4	7/12 (金)	(構え方と的の見方) 実技②	
5	7/26 (金)	(吹き方と残心) 実技③	
6	8/9 (金)	スポーツ吹矢 発表会①	
7	8/23 (金)	スポーツ吹矢 発表会②	
8	8/30 (金)	スポーツ吹矢 発表会③	
9	9/13 (金)	スポーツ吹矢 発表会④	
10	9/27 (金)	スポーツ吹矢 発表会⑤	