



**期間** 令和6年10月25日(金)～令和7年2月14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 (38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

9月30日(月)

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	10/25 (金)	<b>スポーツ吹矢について</b> 用具の説明と実技	九州共立大学スポーツ学部 名誉教授 <b>信田 よしの</b> 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	11/8 (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	
3	11/22 (金)	<b>基本動作と腹式呼吸法</b> (立位姿勢) 実技①	
4	12/6 (金)	(構え方と的の見方) 実技②	
5	12/20 (金)	(吹き方と残心) 実技③	
6	1/10 (金)	<b>スポーツ吹矢</b> 発表会①	
7	1/17 (金)	<b>スポーツ吹矢</b> 発表会②	
8	1/24 (金)	<b>スポーツ吹矢</b> 発表会③	
9	2/7 (金)	<b>スポーツ吹矢</b> 発表会④	
10	2/14 (金)	<b>スポーツ吹矢</b> 発表会⑤	