

スポーツ吹矢と 東洋医学入門



～こころと体もとのとう

第1部 東洋医学入門講座 午前10時～

季節ごとに食べ物の「旬」があるのはなぜでしょうか。身近な生活に溶け込んでいる東洋医学を分かりやすく解説していきます。

第2部 スポーツ吹矢講習 第1部終了後～

腹式呼吸を用い、的をめがけて息を使って矢を放ち、得点を競うスポーツです。

開催日時 5月27日 6月10日 6月24日 7月8日

全4回 毎月曜日 午前10時～正午

講師 NPO法人 ホリステック健康マイスター協会理事長(理学博士)

中嶋 研二 先生

会場 中野市北部公民館

定員 30名(市内在住または在勤の方)

受講料 100円(マウスピース代として初めての方のみ)

持ち物 上履き、運動のできる服装、飲み物

申込み 4月15日(月) 午前9時～



お問合せ先・お申込み先 中野市北部公民館 ☎0269-26-0677

平日午前9時～午後5時の間にお申込みください。