

たのしい 健幸吹き矢

講師名 廣中 主司

会場 都市農村交流センター

【活動内容】

簡単な体操からはじめて、複式呼吸を使い吹き矢を行いました。慣れてくると、風船を的にしてゲームを行いました。

【受講生の感想等】

- 体操も入っていて楽しかったです。
- 講師より体の動きなど、色々な事を理解できました。今後の自分の生活につなげていきたい。
- 吹き矢以外にも、色々な体操など教えて頂きためになりました。

