

みんなであつくりの大船渡 市民活動の輪 —第70回—



岩手スポーツウエルネス吹矢協会 大船渡リアス支部

■スポーツウエルネス

吹矢とは

スポーツウエルネス吹矢は、5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢を問わず、誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。

■活動内容

生きがいづくり、健康づくりのため活動しています。老人会などで体験会も開きますので、お声掛けください。
▽練習日 毎週月曜日
▽時間 午後1時30分～3時30分
▽場所 大船渡市民体育館

健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにした吹矢式呼吸法です。精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にも良い影響を与えます。また精神力・集中力が身に付きます。
競技では、1ラウンド（3分以内）に5本の矢を吹いて、規定によるラウンドを競技し、その合計点を競います。



市民体育館で練習を行っています

■メンバーを募集しています

一緒に活動する仲間を募集しています。高い運動能力や肺活量はありません。楽しみながら健康になりましょう。

▽問い合わせ先

岩手スポーツウエルネス吹矢協会大船渡リアス支部
支部長 中村和司（☎090・2278・0024）



会員の皆さん

市は、ともに協働するまちづくりを目指しています。このコーナーでは、大船渡市民活動支援センター協力のもと、市内の市民活動団体やイベント情報などを紹介します。
第70回は、岩手スポーツウエルネス吹矢協会大船渡リアス支部の紹介です。

市民活動インフォメーション

みんなで一緒に学ぼう会 「団体紹介チラシをつくろう」 ～その70～



市民活動を行っている団体の皆さん、自団体の活動をPRするチラシを作成しませんか。

3月8日(日)にリアスホールで開催する「大船渡市市民活動まつり」や、今後の活動にぜひご活用ください。

- ▷日時＝2月14日(金)午後1時～4時
- ▷会場＝大船渡市市民活動支援センター（サン・リア2階）
- ▷対象＝市内で市民活動を行っている団体
- ▷参加料＝無料
- ▷定員＝10人

- ▷内容＝チラシ作成
※チラシ掲載事項として、団体の活動目的、活動内容（いつ、どこで、どんなことをしているのか）、PRしたいことなど考え、メモをしてきてください。
- ▷持参するもの＝パソコン（貸し出し可）、活動写真数枚、データを持ち帰りたい人はUSB
- ▷申込方法＝2月13日(木)までに電話またはメールで申し込みください。
- ▷申込先／問い合わせ先＝大船渡市市民活動支援センター（☎④75702）

■大船渡市市民活動支援センター ※フェイスブック、ブログ、ツイッターを随時更新中

▷所在地＝盛町字町10-11(サン・リア2階) ▷電話＝④75702 ▷Eメール＝shimin@ofunatocity.jp

▷時間＝午前10時～午後6時【月～土曜日(祝日を除く)】 ▷ホームページ＝http://ofunatocity.com/