

スポーツ吹矢に挑戦

5～10m 離れて円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うゲームです。
初めての方でも楽しく参加できます。



- 時 間：13：30～15：30
- 場 所：南公民館
- 講 師：長崎県スポーツ
ウェルネス吹矢協会
- 定 員：20人
- 受講料：無料
(マウスピース代 別100円)

運動の効果

- 脳の活性化
- 心肺機能の向上
- 口腔ケア
- 集中力の向上
- 自律神経の強化
- ストレスの解消

日程

回	期 日	学 習 内 容	備 考
1	6/11 (木)	◎開講式・オリエンテーション ・スポーツ吹矢の説明、練習試合	持ってくるもの ・運動しやすい服装 ・タオル ・飲み物
2	6/18 (木)	・スポーツ吹矢の練習、試合 ◎閉講式	

● **申込期間** 令和8年3月1日(日)～令和8年3月31日(火) 必着

● **申込方法**

①電子申請システムによる申し込み

右下の2次元コードを読み取るか、長崎市電子申請サービスを検索し「令和8年度春の公民館講座【長崎市南公民館】」から申し込む。

②往復はがき(170円)による申し込み

往信用はがきの裏に講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、返信用はがきにはあて名をお書きください。

③来館による申し込み

返信用はがきをご持参ください。



※応募者多数の場合は、抽選を行い結果をお知らせいたします。

● 申込み・問合せ先

長崎市南公民館 〒850-0936 長崎市浪の平町7番19号

TEL095-825-0295 FAX095-825-0294

Email com_minami@city.nagasaki.lg.jp

※南公民館のその他の情報は

長崎市南公民館

検索