

とよたシニアアカデミー はじめの一步講座

「健康吹き矢を体験してみよう!!」

日 時:令和7年6月11日(水)10:00~11:30

会 場:竜神交流館 多目的ホール

講 師:竜神交流館自主グループ 健康吹き矢 はやぶさ会

参加者:16人



今回は、竜神交流館の自主グループとして活動している「健康吹き矢 はやぶさ会」の活動を紹介していただき、実際に吹き矢を体験する講座です。

腹式呼吸を使って矢を吹く難しさを受講生の皆さんも体験でき、吹き矢への関心が高まりました。



吹き矢を吹くときの構え



的に当たるかな?



まずは構えの練習です



講師の試技です
カッコイイ!!

受講生のふりかえり

- ・初めての体験で、楽しかったです。腹式呼吸が大切なことが良くわかりました。長く続けられそうです。(体力的に年齢が行っても)
- ・初めての体験で、とても新鮮でした。ていねいに教えてくださり、ありがたかったです。遠いので通うことはできないませんが、楽しく体験できました。腹式呼吸を日頃から意識したいと思いました。
- ・以前より、吹き矢が気になっており、今回体験できてよかったです。吹き矢は腹式呼吸をしっかり習得すれば、動きもなく、高齢者に最適だと思いました。
- ・とても楽しくできました。心の動きが出ちゃうんだなあとも思いました。無心が大切と気づきました。集中力を養うことができそうです。
- ・背筋が伸びて気持ち良い。指導者の方々、ていねいで親切でした。