

2019年度



# 健康スポーツ

## 吹き矢体験教室

### スポーツ吹き矢の健康効果

1. 誤えん性肺炎の防止
2. パーキンソン病の症状改善
3. 腹式性尿失禁の防止
4. 血管のつまりや動脈硬化を予防
5. 高血圧の予防
6. 脳の老化の防止
7. 糖尿病の予防
8. 内臓機能の活性化
9. 腰痛予防
10. 免疫力を高める
11. ぜん息の改善
12. 冷え症・肩こりの改善
13. 美肌・ダイエット効果



【開催日】： 月2回  
第2・第4 火曜日に、開催  
致します。

【時間】： 13:30 から一時間程度

【場所】： 北コミュニティセンター  
体育館

【対象】： 65歳以上

【参加費】： 無 料

【お問い合わせ】

網走市北4条西3丁目5番15号  
NPO法人あばしりスポーツクラブ  
でんわ 0152-67-7939 (佐々木)

【その他】： 体験中のケガ等については、  
応急処置は行いますが、  
病院での診療等については、  
各自の保険で対応願います。



☆網走市介護予防事業