

2019年 短期教室 参加者募集

～誰でも楽しくできる健康実践講～

レクリエーション吹矢

内 容	<ul style="list-style-type: none">◆レクリエーション吹矢の効能<ul style="list-style-type: none">・20発吹くだけで、約5kmのウォーキングと同等のカロリー消費。・腹式呼吸による有酸素運動で代謝リック対策。・腹式呼吸による有酸素運動で脳の活性化。・腹式呼吸法による心肺機能の向上。◆レクリエーション吹矢の特徴<ul style="list-style-type: none">・武道や競技のように厳格な雰囲気や過度の緊張がありません。・自分のペースに合わせて楽しみながら級位・段位の取得を目指す。・膝が痛い、腰が痛いなど運動がしたくても中々できない方や運動が苦手な方でもできる。・性別や年齢、身体機能に問わずどなたでもできる。◆レクリエーション吹矢とは複式呼吸を用いたユニヴァーサルな生涯スポーツ 吹き矢は、100cmの細長い筒を吹いて、12cm程度の矢を32cm四方のウレタン製の的(ま)に向け飛ばす標的競技です。多量の運動量を必要とせず、また競技種目のように高度なテクニックや過度の緊張感を強いる事もない為、性別はもろろん年少者から高齢者、健常者から障害者の方まで幅広くどなたの方にも気軽に楽しんでいただけます。 
開講日時	2019年7月4日～2019年9月26日(毎週木曜日) 10時00分～11時00分(60分) 1期:7月4, 11, 18, 25日・・・4回 2期:8月1, 8, 22, 29日・・・4回 3期:9月12, 19, 26日・・・3回 
会 費	MHI・MHPSの社員家族, OB 1・2期:3,000円/4回, 3期:2,300円/3回 一 般(上記の社員家族以外) 1・2期:3,200円/4回, 3期:2,500円/3回 ・MHI・MHPSの社員家族, OB ビジター 1,000円/回 ・一 般(上記の社員家族以外) ビジター 1,200円/回
傷害保険	個人で傷害保険に未加入の方は、当館のスポーツ保険に加入することができます。 (2019年度の保険料は高校生以上1,850円/年、65才以上1,200円/年です。保険期間は2019年4月～2020年3月末まで有効) ※個人で傷害保険に加入されている方は、保険会社名を確認させていただきます。
定 員	15名
場 所	三菱重工総合体育館 トリムコーナー
講 師	山本 美知子 ●長崎県日本吹矢レクリエーション協会 長崎市地域センター長  
申込方法	①電話予約(1期:7/1(月), 2期:7/29(月), 3期:9/2(月)の17時迄)をお願いします。 ※人数に空きがあれば途中入会できます。 ②受講料と申込書記入は、当館トレーニングルーム受付にてお願いします。(当日可) ③MHI・MHPSの社員家族の方は入会申込書記入の際に社員氏名・所属・従業員番号を記入していただきます。 確認の為、社員証コピー及び受講者の保険証を持参して下さい。
備 考	水, タオル, 動きやすい楽な服装 ※吹き矢の貸し出し有。個人購入される場合、ご相談下さい。 
お問合せ先	三菱重工総合体育館 [住所]長崎市淵町2-18(バス停:ロープウェイ前) 電話:095(833)1038 [担当:大倉] ☆駐車場完備