令和8年度
（2026年度）

砧地域講座（鎌田）

保育あり

スポーツ吹き矢に挑戦！

1/22＆29(金)
10:00～12:00





初心者大歓迎！
だれでも
健康に
楽しく

スポーツ吹き矢は、
子どもから大人までだれでも気軽に
楽しめる室内スポーツです。
吹き矢を吹くのに必要な呼吸法は、
健康にもつながります。
楽しく吹き矢を体験しましょう！

講師　髙島 武 氏（世田谷区スポーツ・レクリエーション指導者）

●会場　鎌田区民センター　第1会議室
（世田谷区鎌田3-35-1）

●対象　区内在住・在勤・在学で全2回参加できる方（抽選20名）

●申込期間・方法　11月11日(水)～12月6日(日)

★インターネット・オンライン手続きで お申し込み

世田谷区　砧地域講座　検索

2次元コードは　こちら↑↑

★電話・ファクシミリで
お申し込み（せたがやコール）

世田谷区お問い合わせセンター
せたがやコール
電　話(03)5432-3333
ファックス(03)5432-3100
ご利用時間　午前8時から午後 9 時まで　年中無休

●当日持ち物
上履き・水分補給用飲料・動きやすい服装
●参加費要（マウスピース代100円）
●保育あり（要予約・抽選若干名）

一部の画像は生成AIで作成しています

協力：鎌田区民センター運営協議会
主催：世田谷区砧総合支所地域振興課生涯学習・施設（TEL：3482－2001）