

福島

一般社団法人スポーツ吹矢振興協会

須賀川宮の杜支部

山崎 彰彦支部長（三段位・公認指導員）

**「新しいことに挑戦したい」「心身の健康を維持したい」と支部設立
仲間と楽しく会話、楽しい吹矢を実践中!!**

年齢を重ね、病気や認知症などが心配される年齢になり、町内会で様々な活動をしている10人の仲間と支部を立ち上げました。

「新しいことに挑戦したい」「今まで使っていなかった機能を働かせたい」「心身共に健康を維持したい」そんな気持ちからスポーツ吹矢を選択しました。



練習会場は皆が歩いて集まれる町内会の集会所。

吹矢は高齢者でも比較的簡単に実践でき、健康効果に加え、集中力アップも図れます。ほとんどのメンバーが初心者ですが、週1回の活動で全員吹矢道具を揃え、仲間と楽しく会話しコミュニケーションをとりながら楽しい吹矢を実践しています。