

楽しく覚える♪

パソコンセミナー

自分の好きな画像や、季節感のある絵を Excel で描いたりしながら、自分だけのオリジナルカレンダーを作しましょう！
隔週 5 回完結シリーズの、**第 2 回**と**第 3 回**の開催です。

講 師：NPO 法人 夢ネット大船渡

日 時：10 月 11 日、25 日

いずれも水曜日 13 時半～15 時半

場 所：Y・S センター 小会議室

参加費：無料

定 員：5 名（途中からの参加も可ですよ！）

運動・体力アップ講座

講 師：さんりく Wellness 熊谷侑希先生

日 時：平成 29 年 10 月 17 日（火）

13 時 30 分～14 時 30 分

場 所：Y・S センター 大会議室

参加費：無料

動きやすい服装でご参加下さい♪

定 員：5 名

締 切：10 月 16 日（月）



フリースペース 10月開催日のお知らせ☆



スポーツ吹矢

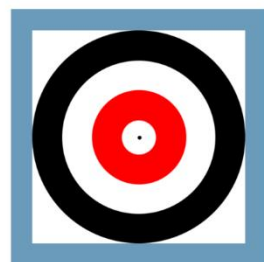
10月 12日 (木)

時 間：13時30分～15時30分

場 所：Y・Sセンター 大会議室

指 導：大船渡リアス支部長 中村和司先生

年齢や性別を問わず誰でもでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康効果や集中力アップなどが期待できるスポーツです!!
ストレス解消にもなる、気分爽快のスポーツ吹矢♪
腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹矢式呼吸法でゆったりと、準備から片づけまで一緒に楽しみましょう!!
参加費、筒や矢などの貸出は無料です。



卓球ルーム

10月 5日 (木)

10月 19日 (木)

10月 26日 (木)

時 間：13時30分～15時30分

場 所：Y・Sセンター
大会議室



準備から片づけまで一緒に楽しみましょう!!

参加費無料♪

ラケット、ピンポンボールは貸出無料です

ニニカセンター

☎0192-27-0001
大船渡市社会福祉協議会