

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っちゃおう！
隔週 5 回完結シリーズの、**第 4 回**と**第 5 回**の開催です。

講師：NPO 法人 夢ネット大船渡
日時：11 月 10 日（金）、22 日（水）
13 時 30 分～15 時 30 分
場所：Y・S センター 小会議室
参加費：無料
定員：5 名

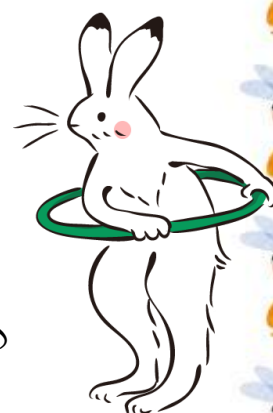


運動・体力アップ講座

講師：さんりく Wellness 熊谷侑希先生
日時：平成 29 年 11 月 21 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：11 月 20 日（月）



フリースペース
11月開催日のお知らせ☆



スポーツ吹矢



11月9日、16日（木）13:30～15:30

※9日は講師が指導に来ます！※

講師：大船渡リアス支部長 中村和司先生

場所：Y・Sセンター 大会議室

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。

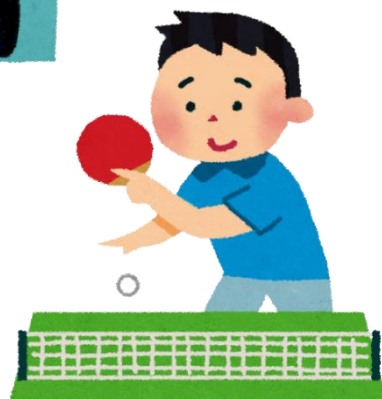


卓球ルーム

11月2日、30日（木）

時間：13:30～15:30

場所：Y・Sセンター大会議室



準備から片付けまで一緒に楽しみましょう！

参加費はもちろん無料。

ラケット、

ピンポンボールの貸出も無料です。

ニニカセンター

☎0192-27-0001
大船渡市社会福祉協議会