

# 運動・体カアツプ講座

年末年始をゆったりと過ぎてして

運動不足になっていませんか？

寒さも本番です！

しっかりと運動して、しっかりと体を温めましょう♪

日常的に気軽に続けられる運動から、

しっかりとした運動までやさしく覚えることができますよ！



講師：さんりく Wellness 熊谷侑希先生

日時：平成30年1月16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：1月15日（月）



ニニカセンター

☎0192-27-0001  
大船渡市社会福祉協議会



フリースペース  
1月開催日のお知らせ☆



# スポーツ吹矢



1月18日(木) 13:30~15:30

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

1月11日(木)、1月25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