

運動・体力アップ講座

寒さも本番です！

運動不足になっていませんか？

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2月20日（火）

13時30分～14時30分

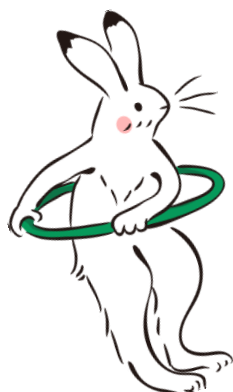
場 所：Y・Sセンター 大会議室

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：2月19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 2月開催日のお知らせ☆



スポーツ吹矢

2月8日、15日（木）13:30～15:30

※15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

2月1日（木）

時間：13:30～15:30

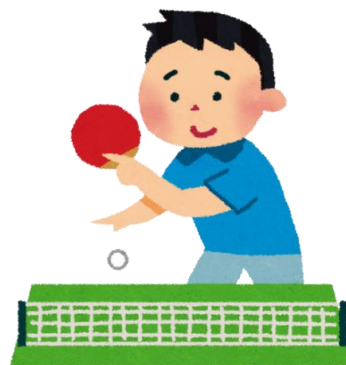
場所：Y・Sセンター大会議室

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