

# 運動・体力アップ講座

春が近づいてきています♪

それでもまだまだ寒い日が続いていますね。

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3月13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：3月12日（月）

ニニカセンター

☎0192-27-0001  
大船渡市社会福祉協議会



※イラストはイメージです。

激しい運動は行いませんのでご安心下さい。

フリースペース  
3月開催日のお知らせ☆



## スポーツ吹矢

3月8日、22日（木）13:30～15:30

※22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

3月1日、15日（木）

時間：13:30～15:30

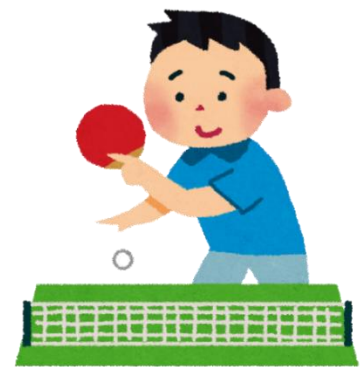
場所：Y・Sセンター大会議室

準備から片づ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