

# 清掃ボランティア体験

ゴールデンウィークを迎える前に、  
お客様をお迎えする駅構内をきれいに清掃しましょう！

清掃道具は全て準備しますので、  
動きやすいスタイルで参加して下さい。

場 所：三陸鉄道南リアス線  
盛駅 ホーム及び渡り廊下  
日 時：平成30年4月23日（月）  
10時30分～11時30分頃まで  
参加費：無料

定 員：5名  
締 切：4月20日（金）



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  
4月開催日のお知らせ☆



# スポーツ吹矢



4月19日（木）13:30～15:30

※19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

4月12日、26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