

# 運動・体カアツプ講座

梅雨空で気持ちも身体も「どんより」

・・・なんてしていませんか？

軽い運動を通して気持ちまでスッキリさせちゃいましょう♪

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！

場 所：Y・S センター 教養娯楽室

日 時：平成 30 年 6 月 21 日（木）

13 時 30 分～14 時 30 分まで

定 員：5 名

動きやすい服装で

締 切：6 月 20 日（水）

参加して下さい

「働く」に不安がある方に、就労準備では、定期的に外出する機会を作っています。ほんの少しの時間だけど、ちょっと出かけてみよう。無理のないペースで続けることが大切です。コラージュをしたり、パソコンの練習をしたりしていますよ！興味があったら相談して下さい♪



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  
6月開催日のお知らせ☆

## スポーツ吹矢

6月7日、14日（木）13:30～15:30

※14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

6月28日（木）

時間：13:30～15:30

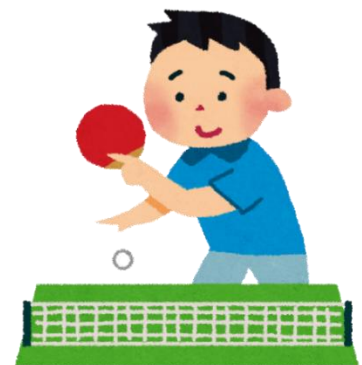
場所：Y・Sセンター大会議室

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