

運動・体力アップ講座

暑くて、だるくて、動きたくないー

・・・ってダラダラしていませんか？

軽い運動をすることで汗をかいて、スッキリ爽快！

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7月17日（火）

13時30分～14時30分まで

定 員：5名

動きやすい服装で

締 切：7月13日（金）

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♪



ニニかすセンター

☎0192-27-0001
大船渡市社会福祉協議会

フリースペース
7月開催日のお知らせ☆

スポーツ吹矢

7月19日（木）13:30～15:30

※初めてでも安心。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。



スポーツルーム



7月5日、12日、26日（木）

時間：13:30～15:30

場所：Y・Sセンター大会議室

卓球やスポーツ吹矢などのスポーツを、
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。
用具類の貸出も無料です。

