平成 30 年度 大船渡市Ｙ・Ｓセンター

生きがい講座

参加者募集

大船渡市社会福祉協議会では、みなさんの生きがいと健康づくりを応援するため、１月～３月まで各種講座を開催します。
いずれの講座も、１日のみの参加が可能で、事前の申込み（電話等）が必要です。「新しいことをやってみたい」「ちょっと体験してみたい」
そんなことを考えたことがあるみなさん、お気軽にお申し込みください。

１ スポーツ吹き矢

内　　容：的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。
性別・年齢問わないので、誰でも手軽にゲーム感覚で楽しめます。
腹式呼吸をするので健康増進に良いとされています。
日　　時：１月 23 日（水）、２月６日（水）、２月 20 日（水）、
３月 13 日（水）、３月 27 日（水）
いずれも 10：30～12：00
場　　所：大船渡市Ｙ・Ｓセンター　大会議室
講　　師：スポーツ吹き矢協会大船渡リアス支部　中村和司さん
服装持物：動きやすい服装、マウスピース（ある方は）
参 加 費：１回 300 円（初回のみマウスピース代 110 円）
定　　員：１回 10 名、前日までにお申込みください

２ リズム体操

内　　容：音楽やリズムに合わせて、楽しく身体を動かす軽体操です。
体を動かすことで運動不足の解消や心身のリフレッシュにつながります。
椅子に座りながらの体操参加も可能です。
日　　時：１月 29 日（火）、２月５日（火）、２月 26 日（火）、
３月 12 日（火）３月 26 日（火）　いずれも 10：00～11：00
場　　所：大船渡市Ｙ・Ｓセンター　大会議室
講　　師：ＮＰＯ法人さんりく WELLNESS 健康運動指導士　熊谷侑希さん
服装持物：上靴、動きやすい服装、タオル、水分
参 加 費：１回 300 円
定　　員：１回 30 名、前日までにお申込みください

３ やさしい健康ヨガ

内　　容：誰でも無理なくできる、健康のためのやさしいヨガです。
日　　時：２月 22 日（金）10：30～11：30
３月 22 日（金）10：30～11：30
場　　所：大船渡市Ｙ・Ｓセンター　和室
講　　師：E-STYLE ヨガインストラクター 小松英子さん
服装持物：動きやすい服装、タオル、水分、ヨガマットまたはバスタオル２枚、
裸足にならない人は５本指靴下を履いて下さい。

参 加 費：１回 500 円
定　　員：１回 10 名、前日までにお申込みください
そ の 他：ヨガマットはＹＳセンターで無料貸し出ししています。

４ リラックスヨガ

内　　容：ポーズとともにゆっくり呼吸をして、心と身体をリラックス
　　していくヨガです。
日　　時：２月 16 日（土）10：30～11：30
　　３月 16 日（土）10：30～11：30
場　　所：大船渡市Ｙ・Ｓセンター　和室
講　　師：E-STYLE ヨガインストラクター 小松英子さん
服装持物：動きやすい服装、タオル、水分、
　　ヨガマットまたはバスタオル２枚、
　　裸足にならない人は５本指靴下を履いて下さい。
参 加 費：１回 500 円
定　　員：１回 10 名、前日までにお申込みください
そ の 他：ヨガマットはＹＳセンターで無料貸し出ししています。

５ パステルアート

内　　容：パステルという棒状のカラフルな画材を使って描きます。
　　絵が苦手な方や初心者の方でも、簡単に素敵なアートを描くことが
　　できるので「失敗のないアート」とも呼ばれます。

日　　時：１月 31 日（木）10：30～12：00
　　２月 28 日（木）13：30～15：00
　　３月 28 日（木）10：30～12：00
場　　所：大船渡市Ｙ・Ｓセンター　小会議室
講　　師：パステル和アート準インストラクター 金野紀子さん
服装持物：飲み物。道具は貸出します。
参 加 費：１回 600 円（材料費込）
定　　員：１回６名、前日までにお申込みください

６ フラワーアレンジメント

内　　容：アレンジメントのコツや、花の説明を聞きながら、華やかな
　　アレンジメントを作ります。どこにでも飾りやすく、可愛らしい
　　サイズのアレンジメントを作ります。

日　　時：２月７日（木）10：30～12：00
　　３月１日（金）10：30～12：00
場　　所：大船渡市Ｙ・Ｓセンター　小会議室
講　　師：フラワーショップもりかわ 金富香穂里さん
服装持物：なし。道具は無料で貸出します。
参 加 費：１回 1,800 円（材料費込）
定　　員：１回 15 名、３日前までにお申込みください

申込み・問合せは大船渡市社会福祉協議会へ

0192－27－0001 (8：30～17：15)

大船渡市Ｙ・Ｓセンター　大船渡市立根町字下欠 125-12