



# Y・S通信

《発行日》  
2017年  
6月7日  
No. 3

## 水泳教室の様子①

各水泳教室の様子を紹介します。第1弾は水中運動をメインに行うラクラク教室とイキイキ教室。

水中運動への第一歩として行う簡単なリズム運動・水中ゲームはストレス解消となります。浮力を利用した水中運動は、水圧を全身に受け、体力維持とストレッチ効果に最適です。体調改善を図りつつ仲間づくりの場とすることができ、元気はつらつとした参加者の表情から教室の雰囲気伝わります。

次回、第2弾としてスイスイ水泳教室とリラックス水泳教室の様子を紹介する予定です。



全員でやると楽しさ倍増

### プール利用手帳

5月中手帳終了者は47人となりました。そのうち、Y・S利用優待券を贈呈する方は左記のとおりとなります。

おめでとうございます。

### Y・S利用優待券 贈呈者

No.	3冊	6冊	9冊	12冊	18冊
1	笹野久雄	伊藤真美子	佐々木日向子	新沼薫乃	新沼柊人
2	鈴木新治	小松紀彦	鈴木響子		
3	村上康雄	三浦寿希哉	吉田良子		

## ～2017おおふなとボランティアフェスティバル開催～

- 日時 7月2日(日)
- 時間 10:00～14:00
- 場所 福祉の里センター交流広場  
※雨天時は福祉の里センター内

### 内容

- ◎ふれあい食堂
- ◎ふれあい広場
- ◎チャリティバザー
- ◎フリーマーケット
- ◎スタンプラリー 他



合唱～気持ちをひとつに～

## Y・Sセンター無料開放 DAY

7月2日(日)に開催するボランティアフェスティバルの日は、Y・Sセンターを無料開放いたします。プールやトレーニングルーム等をこの機会にご利用ください。

発行  
大船渡市社会福祉協議会事務局  
(Y・Sセンター内)  
☎ 27-0001  
FAX 27-0800