

# ボランティアさんのための



# レクレーション講座



楽しく健康でボランティア活動を続けていくために、みんなで一緒に気持ちよく体を動かして、元気にまいりましょう♡  
ストレッチ体操や脳トレなどのレクリエーションです。  
ボランティア仲間と一緒に気軽に楽しく始めませんか♪

【日時】 毎月第1木曜日 13:30~14:30

【場所】 フラットおおむら 5F 中会議室

【対象】 大村市ボランティアセンター 登録者

- ◇ 団体ボランティアのメンバーさん
- ◇ 個人ボランティアさん

【ボランティア講師】 峰ひとみ氏（健康運動指導士etc）

※ヨガマット・タオル・飲み物・動きやすい服装をご準備ください！



参加費  
無 料

社会福祉法人 大村市社会福祉協議会  
大村市ボランティアセンター「あいわーく」  
〒856-0832 大村市本町 458 番地 2 3F  
TEL：0957-56-8663  
FAX：0957-54-1365  
E-mail：ovc@omura-shakyo.net



「へるぶん」