

# 大沢地区交流センター報

横手市雄物川町大沢  
字大沢 182  
☎ 22-2082  
FAX 23-7017

NO/93

2022年10月31日発行

## 10/4 (火) 健康の駅

冬期間開催の第一回目の健康の駅を開催しました。

今回は“健康寿命とは”のお話から始まり、らくらく体操を行いました。

体がほぐれたところで、10分間歩行となるのですが、

今回は椅子に座って音楽に合わせて、足踏みを行いました。腕も前後左右に動かしながら、1分・2分程度でしたが結構疲れました💧

次回は、11月1日(火)、身体測定とらくらく体操を行います。

参加者も随時受け付けてます♥



## カルトナージュ教室

10月から12月の3か月開催で初回は7日(金)に行いました。今回は、クーペルという器を作りました。厚紙のカット作業に苦戦しましたが、なんとか器の形まで皆さん頑張りました。次回は、器の続きと、各自作りたい物に挑戦します。



裏面に続く →

大沢地区交流センター運営協議会総会  
及び大沢地区会議

10月20日（木）、合同総会を開催しました。令和4年度上半期事業報告と、下期事業計画の報告が行われ、その中で今年度の大沢公民館賞は中止となりました。地域の皆様のご理解を宜しくお願い致します。



# エコクラフト教室



10月21日（金）の教室では、Xmasにむけて、サンタクロースとXmasリース作りをしました。リースは、長いテープを編んでいき、霧吹きで湿らせ、ねじって作りました。とっても可愛いのが出来ました♡

## 11月の予定



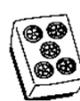
大沢診療



スマイル



卓球



健康麻雀

日	月	火	水	木	金	土
		1 健康の駅 	2	3 文化の日	4 カルトナーシュ 教室	5
6	7 ポッチャ講習会 	8	9 郷土学習講座 	10	11	12
13	14 ポッチャ講習会 	15 健康の駅 	16	17	18 エコクラフト 教室	19
20	21 ポッチャ講習会 	22	23 勤労感謝の日 	24	25 いきいき サロン	26
27	28 ポッチャ講習会 	29	30			

\*カレンダーはあくまでも予定です。諸事情により変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。