

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/94

2022年11月30日発行

10/1 (火) 健康の駅

【In Body】



体成分分析機

今回は、らくらく体操後、「In Body」を使って体成分分析を行いました。体内の水分・タンパク質・ミネラル・脂肪がひとめで分かる優れたものです。部位別に筋肉量や脂肪量が分かり、自分に不足しているものまで分析できます。昨年も行い、一年で数値が変わった人や同じ人など、説明を受けながらチェックしました。

次回は、スローエアロを行います。是非ご参加下さい。



カルトナージュ教室 11月4日(金)教室を開催しました。



参加者の皆さん、めきめき上達していて、次回最終回。続きの方も仕上げにはいります。



郷土学習講座 開催

11月9日(水)横手市在住の高橋 純氏を講師に迎え、身近な漬物を入口に発酵文化の講座を開催しました。横手盆地がどのように出来たのか、から、土地の良さ、食文化、発酵に必要な菌についてとプロジェクターを使って、笑いありのお話をさせて頂きました。多くのご参加有難うございます。



裏面に続く →

エコクラフト教室

11月18日（金）教室を開催しました。午前は来年の干支のウサギを作り、午後からは各自バックなどを制作しました。エコクラフトで、色んなものが作れ、本当に面白いです。次回、今年度では最終回となります。



センターからの
お願い。

いつも大沢地区交流センターをご利用下さり有難うございます。当センターでは平日月曜日から金曜日は予定が入っています。他にご利用の場合は、使用日の確認と予約をお願いします。又、センター報にお知らせなど記載してほしい場合は、印刷の関係で、毎月遅くても20日までご連絡下さいますようよろしくお願い致します。

12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 	2 カルトナージュ 教室	3
4	5 ポッチャ講習会 	6 健康の駅 	7 	8 	9 	10
11	12 ポッチャ講習会 	13 	14 伝達講習会 火災予防組合	15 	16 エコクラフト 教室	17 しめ縄伝承会
18	19 ポッチャ講習会 	20 健康の駅 	21 	22 	23 	24
25	26 ポッチャ講習会 	27 	28 大掃除	29	30 お正月休館日1/3まで	31

*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。