



ほろわ地区交流センター報

第242号

発行 ほろわ地区交流センター

TEL 26-6040



今月の健康の駅は

5月26(火)です

時間 **10:00~11:00**

参加料無料です。

センターを会場に行っています。今回は3B体操を教えてください。誰にでも無理なく、楽しむことが出来る体操です。是非お気軽にご参加ください。

ほろわの クリーンアップ 大作戦

5月15日(金)

9:00~11:00

**※8:45までに
自然の家の駐車場へ**

4月に全市一斉のクリーンアップが行われましたが、保呂羽山少年自然の家から上坂部間などはクリーンアップの対象区域には入っておらず、不法投棄のごみが目立ちます。そのため今年もクリーンアップを行いますので、参加できる方はセンターへご連絡をお願いいたします。()

持ち物 **軍手・火ばさみなど**

申込締切 **5月12日(火)までセンターへ**



ほろわカフェ

先日開催したほろわカフェには45名の皆さまにご参加いただきました。

はじめに「免疫力を維持する生活習慣」をテーマに、運動指導員・管理栄養士の講師の先生方より、日々の健康づくりに役立つ体操とお話をさせていただきました。

その後は、10周年を迎えるベルっこほろわのミニコンサートが行われ、会場は優しい音色とあたたかな拍手に包まれました。ご参加くださった皆さま、ご協力いただきました皆さまに心より感謝申し上げます。

来年の開催もお楽しみに♪



健康体操の様子



生活習慣のお話



わかりやすいお話でした



優しいハンドベルの音色です♪



10周年おめでとうございます



日	曜日	サークル活動	行事
1	金	グラウンドゴルフ9:00	
2	土		
③	日		憲法記念日
④	月		みどりの日
⑤	火		こどもの日
⑥	水		振替休日
7	木	脳活マージャン10:00	
8	金	グラウンドゴルフ9:00	
9	土		
10	日		
11	月	グラウンドゴルフ9:00	
12	火		健康の駅(十二ノ木) 10:00
13	水		健康の駅(坂部) 10:00
14	木	グラウンドゴルフ9:00	
15	金		クリーンアップ大作戦9:00
16	土		
17	日		
18	月	グラウンドゴルフ9:00	
19	火		健康の駅(中ノ又) 10:00
20	水	脳活マージャン10:00	
21	木		
22	金	グラウンドゴルフ9:00	
23	土		
24	日		
25	月	グラウンドゴルフ9:00	
26	火		健康の駅(センター) 10:00
27	水		
28	木		
29	金	グラウンドゴルフ9:00	
30	土		
31	日		

※5月のハンドベル教室はお休みです