

◆ ◇ 新年度が始まりました ◇ ◆

平成31年度がスタートしました。
今年度もよりよい地域づくりを目指して事業を行ってまいりますので、どうぞよろしくお願い致します！

職員一同



ヨガ教室

3月26日(火)、ヨガ教室が開催されました。今回は体の浄化に関するお話のほか、ライオンのポーズやトンビのポーズなどを行いました。

4月は9日・23日(火)開催です。



手づくりサロン

3月27日(水)、手づくりサロンが開催されました。活動を始めてまもなく1年が経ちますが、その間に素晴らしい作品がたくさん出来上がりました。

次回は4月24日(水)開催です。



健康の駅

4月1日(月)、健康の駅が開催されました。高齢になって筋力や体力が衰えた状態の「フレイル」に関する講話の後、らくらく体操を行いました。



次回は4月15日・午前10時から、らくらく体操を行います。

※5月6日…振替休日のためお休み
5月20日…開催(らくらく体操)

いきいきサロン

4月2日(火)、いきいきサロンが開催されました。綾小路きみまろの漫談DVDが上映され、会場では絶えず笑い声が上がっていました。



次回は5月29日・午前9時から、花の寄せ植え講座と花壇整備を行います。詳細は後日配布のチラシをご覧ください。

裏面へ

● ○ 交流センターからのお知らせ ○ ●

沼館地区交流センターでは、健康増進のための事業を随時行っています。
いずれも参加は無料ですので、どうぞお気軽にご参加ください！

◆ラジオ体操

【休館日以外毎日 午前9時から】

※お手本となる映像を見ながら行います。(約15分)



◆卓球台開放

【毎週月曜日・木曜日 午後1時から】

※各種用具の貸出も行っていますので、事務室にお声掛けください。

◆健康の駅

【毎月第1・3月曜日 午前10時から】

※らくらく体操や健康に関する講話などを行います。

春の山菜講座

春の山菜講座を開催します！

山菜採りシーズンに向けて、山菜について学んでみませんか？

【日 時】4月26日(金) 13時30分～15時30分

【会 場】アスパルおものがわ 多目的室

【定 員】15名

【参加費】無料

【講 師】自然観察研究会 会 長 佐藤 忠義氏

日本自然保護協会 自然観察指導員 早川 恵氏

※参加希望の方は4月19日(金)までお電話にてお申込みをお願いいたします。



手づくりサロン

パッチワークと裂き織りを中心に、みんなで楽しく手芸をしてみませんか？

まずは見学してみたい、という方もぜひお越しください！

【日 時】毎月第4水曜日 10時～15時

【会 場】アスパルおものがわ 和室

【参加費】無料

必要に応じておにぎり等の昼食や飲み物、パッチワークをやる方は裁縫道具をご持参ください。

【事業のお申込み・お問合せ】沼館地区交流センター(アスパルおものがわ内)

TEL 22-3606