

ヨガ教室

4月23日(火)、ヨガ教室が開催されました。

今回は針の穴のポーズやコブラのポーズ、橋のポーズなどを行い、最後はヒンズースクワットで気持ちよく体を動かしました。

6月は11日・25日(火)開催です。



手づくりサロン

4月24日(水)、手づくりサロンが開催されました。

新年度を迎え、新たな作品づくりが始まりました。今度はどんな作品が完成するのか、今から楽しみです。

来月は6月26日(水)開催です。



春の山菜講座

4月26日(金)、春の山菜講座が開催されました。

雄物川町自然研究会会長・佐藤忠義氏(今宿)と自然観察指導員・早川恵氏(由利本荘市)を講師にお迎えし、山菜を採る際の注意点や間違えやすい毒草についての講話をしていただきました。

当日は間違いやすい山菜の実物が用意され、参加した方は講座の内容を踏まえて興味深そうに観察していました。

↓ 講座の様子



↑ 講師の佐藤氏



↑ 山菜の実物など

来月の健康の駅は6月3日・午前10時から、講話『水分補給と飲み物』を行います。

※6月17日はらくらく体操を行います。

来月のいきいきサロンは、6月4日・午前10時から、花の寄せ植え講座を行います。詳細は先日配布された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 ○ ●

5月29日(水)は **チャレンジデー** です!

チャレンジデーは、15分以上運動やスポーツをした人が何人いるかを自治体で競う住民参加型のスポーツイベントです。

家で、職場で、学校で、15分間の運動にチャレンジしましょう!

午前0時から午後9時まで、横手市内であればいつでも、どこでも、どなたでも、さまざまな運動・スポーツで参加することができます。

※農作業、草刈り作業、清掃活動などでもOK!



今年の対戦相手は **香川県丸亀市** です。

運動・スポーツをしたら次のいずれかで参加報告をしてください。

① 報告用紙を午後6時まで、各地区交流センターにある回収袋に入れて報告してください。

② 電話またはファックスでの報告も午後9時まで受け付けます。

雄物川生涯学習センター 電話 22-5535 ファックス 22-5536

当日、沼館地区交流センターでは下記のイベントを開催します。

◆ラジオ体操(午前9時から) ◆スマイルボウリング(午後1時から)

◆花壇づくり(午前10時から、詳細は先日配布されたチラシをご覧ください)

皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください!

料理教室



料理教室を開催します!

【日時】6月18日(火) 9:30~13:30(予定)

【会場】雄物川保健センター 調理室

【メニュー】笹巻き

【定員】15名

【参加費】無料

【講師】佐々木 澄子氏(二井山)

※当日はエプロンと三角巾を忘れずにご持参ください。

参加希望の方は、6月11日(火)までお電話にてお申込みをお願い致します。



【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