

● ○ 交流センターからのお知らせ ○ ●

いきいきサロン 3B体操

1月から3月までのいきいきサロンは、3B体操を行います！みんなで楽しく、冬の間の健康づくりをしてみませんか？

【開催日】1月5日、19日

2月2日、16日

3月2日、16日

【時間】午後1時半～午後3時

【会場】アスパルおものがわ 視聴覚室

【参加費】無料

【定員】15名

【持ち物】飲み物、タオル、内靴

動きやすい服装・マスク着用でお越しください。



※午後からの開催となります。お間違いのないようご注意ください。

※参加希望の方は12月25日(金)までお電話にてお申込みをお願い致します。

※風邪症状のある方、37.5度以上の発熱がある方は参加をご遠慮ください。

3B体操は、生涯を通じて心身ともに健康な日常生活が送れるように、年齢性別に関係なく、だれにでも楽しんでいただける健康体操です。

ボール、ベル、ベルターという3つの道具を使用し、遊びの要素を取り入れながら気軽に無理なく体を動かします。

● ○ 休館日のお知らせ ○ ●



※年末年始のため、下記日程でアスパルおものがわは休館となります。ご了承ください。

◆終日休館：12月29日～1月3日

【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）☎22-3606

裏面へ

文化講演会

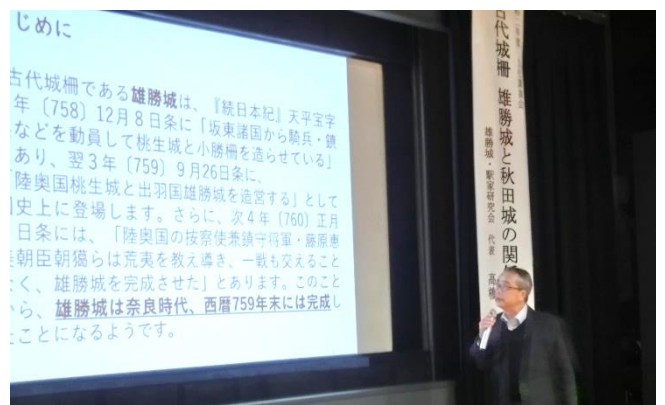
11月30日（月）、文化講演会が開催されました。雄勝城・^{うまや}駅家研究会代表である高橋 学氏から、「古代城柵 雄勝城と秋田城の關係に迫る」と題して講演を行って頂きました。雄勝城は奈良時代に横手盆地の南部に存在していた城柵で、正確な所在地は今も分かっておらず、雄物川町造山を所在地とする説もあります。

今回の講演では、造山・十足馬場で行った発掘調査で見つかった墨書土器と、そこから考えられる「雄勝駅家」についての報告も行われました。

当日は横手市内外から合わせて30人以上が集まり、古代城柵のロマンに思いを馳せました。



会場の様子



講演をする高橋氏

1月の予定

4日（月）：健康の駅 午前10時から

⇒講話「冬の体ほぐし」、らくらく体操

5日（火）：いきいきサロン 午後1時半から

⇒3B体操 ※詳細は表面をご覧ください

12日（火）：ヨガ教室 午前10時から

18日（月）：健康の駅 午前10時から

⇒らくらく体操（DVD）

19日（火）：いきいきサロン 午後1時半から

⇒3B体操 ※詳細は表面をご覧ください

26日（火）：ヨガ教室 午前10時から

27日（水）：手づくりサロン 午前10時から

※掲載している事業は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響により中止になる場合があります。ご了承ください。

※風邪症状のある方、37.5度以上の発熱がある方は参加をご遠慮ください。

併せてマスクの着用もお願い致します。

