

ヨガ教室

来年度もヨガ教室を開催します。

【日 時】前期：令和3年4月13日（火）～9月28日（火）

毎月第2・4火曜日 10:00～11:00

【会 場】アスパルおものがわ 多目的室

【定 員】20名（達し次第締切）

【参加費】無料

【講 師】伊藤 江美子氏（ヨーガインストラクター）

※ヨガマット、飲み物、タオルをご持参ください。

※4月6日（火）までお電話にてお申込みをお願いいたします。

お気軽にご参加ください！（10月以降も開催する予定です）

※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。



4月の予定

5日（月）：健康の駅 午前10時から

⇒らくらく体操

13日（火）：ヨガ教室 午前10時から

19日（月）：健康の駅 午前10時から

⇒らくらく体操（DVD）

20日（火）：春の山菜講座 ※詳細は裏面をご覧ください。

27日（火）：ヨガ教室 午前10時から

28日（水）：手づくりサロン 午前10時から

※4月のいきいきサロンはお休みです。

※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。



【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



● ○ 臨時休館いたします ○ ●

3月中、下記日程でアスパルおもものがわは夜間のみ臨時休館となります。
ご了承ください。

◆12日、14日、19日、21日、26日、28日◆

春の山菜講座



春の山菜講座を開催します。

山菜取りシーズンの前に、山菜について学んでみませんか？

■日 時：令和3年4月20日（火）

午前10時～正午頃

■講 師：秋田きのこの会 田中 誠 氏

（山菜・きのこアドバイザー）

■会 場：アスパルおもものがわ 視聴覚室

■参加費：無料

■定 員：20名（達し次第締切）



※資料の準備の都合上、聴講を希望される方は4月15日（木）まで、
お電話にて申込みをお願い致します。

※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。

お問合せ・お申込み…沼館地区交流センター(アスパルおもものがわ内)

TEL 22-3606