

ヨガ教室

来年度もヨガ教室を実施します。

【日時】前期：令和5年4月11日～令和5年9月26日
後期：令和5年10月10日～令和6年3月26日
毎月第2・4火曜日 10:00～11:30

【会場】アスパルおものがわ 多目的室

【定員】各期20名（達し次第締切）

【参加費】各期500円（初回時に徴収します）

【講師】伊藤 江美子氏（ヨーガインストラクター）

【申込】前期：3月28日（火）～4月7日（金）9:30～16:30
お電話にて申し込みをお願い致します。

後期：9月頃にお知らせ致します

※ヨガマット、飲み物、タオルをご持参ください。

※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。



3B体操教室

3B体操教室を実施します。

【日時】前期：令和5年4月4日～令和5年9月19日
後期：令和5年10月3日～令和6年3月19日
毎月第1・3火曜日 13:30～15:00

【会場】アスパルおものがわ 多目的室

【定員】15名（達し次第締切）

【参加費】各期500円（初回時に徴収します）

【講師】藤井 美貴子氏（日本3B体操協会 公認指導者）

【申込】前期：3月20日（月）～3月31日（金）9:30～16:30
お電話にて申し込みをお願い致します。

後期：9月頃にお知らせ致します

※内靴、飲み物、タオルをご持参ください。

※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。



【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

4月の予定

3日（月）：健康の駅	午前10時から
4日（火）：3B体操教室	午後1時30分から
11日（火）：ヨガ教室	午前10時から
17日（月）：健康の駅	午前10時から⇒らくらく体操（DVD）
18日（火）：3B体操教室	午後1時30分から
25日（火）：ヨガ教室	午前10時から
26日（水）：手づくりサロン	午前10時から
毎週月・木：卓球	午後1時から
毎日：ラジオ体操	午前9時から
展示：昔の写真展	開館時間内に自由にご覧頂けます

※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。

● ○ 地区会議ハード事業の要望について ○ ●

沼館地区会議では、毎年市の予算を活用して、地域で補修が必要となった箇所・施設の補修などを行っています。

優先順位や経費の検討などがありますが、近年では倒木の剪定や案内看板の設置、道路の横断線・停止線の設置などを実施してきました。

現在、令和5年度に行うハード事業の要望を調査しています。要望がありましたら、地域内で検討のうえ、下記用紙に記入して交流センターにお持ちください。

【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

----- キリトリ -----

事業要望書

町内会名 _____

☆ハード事業

1. 事業名 _____
概算事業費 _____ 千円（把握している場合）
2. 事業内容

3. 事業箇所
