

## 秋のキノコ講座

秋のキノコ講座として、秋田県林業研究研修センターの参観デーに行われる講座に参加しませんか？キノコのほか、山や森林についても学ぶことが出来る機会となりますのでぜひご参加下さい！

【日 程】 10月7日(土) 8:30 アスパルおもものがわ発  
9:50 秋田県林業研究研修センター着  
12:00 昼食  
14:30 アスパルおもものがわ着予定

【会 場】 秋田県林業研究研修センター

【定 員】 15名(達し次第締切)

【参加費】 無料(昼食代は実費負担となります)

【申 込】 9月25日(月)～9月29日(金) 9:30～16:30

お電話にてお申込み下さい。



※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。

## ヨガ教室

後期のヨガ教室受講者を募集します。

【日 時】 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】 アスパルおもものがわ 多目的室

【定 員】 20名(達し次第締切)

【参加費】 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】 9月26日(火)～9月29日(金) 9:30～16:30

お電話にてお申込み下さい。



※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。

【お申込み・お問合せ】

沼館地区交流センター(アスパルおもものがわ内) ☎22-3606

裏面へ

## 発掘調査 見学できます

8世紀に造られた古代城柵・雄勝城と関連する遺跡の調査のため、民間団体「雄勝城・<sup>うまや</sup>駅家研究会」による発掘調査が始まりました。

発掘現場はどなたでもご自由に見学できますので、ぜひご覧ください。

【調査地】雄物川高校野球場そば

【調査日時】毎週土曜・日曜 午前9時～午後4時頃

終了は10月末頃を予定しておりますが、変更になる場合もありますのでご了承ください。

※見学の際、ロープ内への立ち入りはご遠慮ください。



## 10月の予定

2日（月）：成瀬ダム見学会  
健康の駅

※詳細は先月のセンター報をご覧ください  
午前10時から

⇒スローエアロ、らくらく体操

7日（土）：秋のキノコ講座

※詳細は表面のお知らせをご覧ください

10日（火）：ヨガ教室

午前10時から

17日（火）：3B体操教室

午後1時30分から

24日（火）：ヨガ教室

午前10時から

25日（水）：手づくりサロン

午前10時から

31日（火）：3B体操教室

午後1時30分から

毎週月・木：卓球

午後1時から

毎日：ラジオ体操

午前9時15分から

展示：山野草写真展

開館時間内に自由にご覧頂けます



※10月の3B体操教室は第3・第5火曜日の開催となります。

お間違いのないようご注意ください。

※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。