

ヨガ教室

来年度もヨガ教室を実施します。

【日時】前期：令和6年4月9日～令和6年9月24日
後期：令和6年10月8日～令和7年3月25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 視聴覚室

【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26日（火）～4月2日（火）9:30～17:00

お電話にて申し込みをお願い致します。（土日を除く）

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6年4月2日～令和6年9月17日
後期：令和6年10月1日～令和7年3月18日

毎月第1・3火曜日 13:30～15:00

【会場】アスパルおもものがわ 多目的室

【定員】各期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21日（木）～3月29日（金）9:30～17:00

お電話にて申し込みをお願い致します。（土日祝を除く）

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（アスパルおもものがわ内）☎22-3606

裏面へ

4月の予定

1日(月)：健康の駅	午前10時から⇒講話、らくらく体操
2日(火)：3B体操教室	午後1時30分から
9日(火)：ヨガ教室	午前10時から
15日(月)：健康の駅	午前10時から⇒らくらく体操(DVD)
16日(火)：3B体操教室	午後1時30分から
23日(火)：ヨガ教室	午前10時から
24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：山野草写真展	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6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

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

- 事業箇所
