

沼館地区交流センター報

令和7年10月発行 No.102

沼館地区交流センター
(アスパルおものがわ内)
TEL 22-3606

◆後期◆交流センター事業予定のご案内

- 令和7年10月 8日：雄勝城講演会（開催済）
// 10月20日：成瀬ダム見学会（申込受付終了済）
// 11月12日：アスパル花壇づくり
// 12月上旬：雄勝城発掘結果報告会
// 12月中旬：しめ飾りづくり
// 12月下旬：クリスマスチャリティコンサート（協賛）
令和8年 2月上旬：雄物川地域スマイルボウリング大会
（5地区合同開催）
// 3月上旬：映画上映会
// 3月中旬：味噌づくり教室



※あくまでも現時点での予定です。開催日時・具体的な内容については詳細が決まり次第センター報にてご案内いたします。

※これからやってみたいことや、ご提案がありましたら交流センターまでご意見をお気軽にお寄せください!!

◆後期◆健康の駅開催内容のご案内

《毎月第1・3月曜日 午前10:00～11:00》

- 令和7年10月 → 6日：スローエアロ（開催済）
20日：らくらく体操（DVD）
// 11月 → 17日：らくらく体操（DVD）
// 12月 → 1日：身体測定、らくらく体操
15日：らくらく体操（DVD）
令和8年 1月 → 5日：講和「冷えない体づくり～温活しませんか？～」
19日：らくらく体操（DVD）
// 2月 → 2日：講和「聴こえ8030運動」、らくらく体操
16日：らくらく体操（DVD）
// 3月 → 2日：らくらく体操、次年度計画について
16日：らくらく体操（DVD）



【お申込み・お問合せ先】

沼館地区交流センター（アスパルおものがわ内） ☎22-3606





11月の予定

4日(火): 3B体操教室

11日(火): ヨガ教室

17日(月): 健康の駅

18日(火): 3B体操教室

25日(火): ヨガ教室

26日(水): 手づくりサロン

毎週月・木: 卓球

毎日: ラジオ体操

展示: 山野草写真展

午後1時30分から

午前10時から

午前10時から

らくらく体操(DVD)

午後1時30分から

午前10時から

午前10時から

午後1時から

午前9時15分から

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。

秋の花壇づくり



来年の春にむけて、アスパルおものがわ前の花壇に球根や花苗を植えます。

一緒に作業をしてくれる方を募集しますので、お時間のある方は是非ご協力ください。みんなできれいな花壇を作りましょう！

【日時】11月12日(水) 10:00~11:00ころ(小雨決行)

【会場】沼館地区交流センター(アスパルおものがわ)

【申込】11月4日(火)~11月10日(月) 9:30~17:00

お電話にてお申込みください。

【持ち物】ゴム手袋、移植べら

- ・動きやすく、汚れてもいい服装で参加をお願いします。天候に応じて防寒対策、雨対策をお願いします。
- ・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
- ・休憩時の飲み物はこちらで用意いたします。



◆あしがき◆ 暑さ寒さも彼岸までといわれるように、とてもとても暑かった夏も過ぎ、最近は朝晩寒いくらいになりました。皆様気温の変化で体調を崩されないようご注意ください！当館は酷暑の中、冷房が使用できず本当にご迷惑をおかけしました。幸い体調が悪くなった方もなく無事に夏を乗り越えることができました。ご利用者様のご理解・ご協力あってこそだったと思っております。ありがとうございました。(四関)