

# 大沢地区交流センター報

横手市雄物川町大沢  
字大沢 182  
☎ 22-2082  
FAX 23-7017

3/7 (火) 健康の駅 開催

NO/98

2023年3月31日発行



今回は、「社会参加をして充実した毎日を過ごそう」と題して“フレイル”予防の講話と体操を行いました。

フレイルとは、加齢により心身が老い衰える状態のことで、意欲の低下や閉じこもり、孤食などでどんどんフレイルになりがち。断ち切るには運動と外に出ることが大事だそうです。文化活動やボランティア活動など、

人とのつながりを作ることで大きく改善できます。このように健康の駅では、体操だけでなく色々な健康講話を聞くことができます。参加者を随時募集していますので、お気軽にお問合せ下さい。

3/9 (木) 雄物川地域ニュースポーツ大会 開催

第14回雄物川地域ニュースポーツ大会が3年ぶりに開催されました。優勝カップ返還後試合開始。大沢からは1チームの参加でしたがEブロック1位で決勝トーナメントに進出！1試合目惜しくもわずかの差で敗退となってしまいました。次回リベンジ！



3/14 (火) 料理教室 開催

今回も「巻きずし」の講習会を開催しました。今回参加のみなさんも連携して、手際よく作業。巻き方作業もテキパキこなし完成。中心を切って大歓声！賑やかで楽しい教室となりました。



裏面に続く



**3/22 (水) 大沢地区交流センター  
運営協議会・地区会議総会 開催**

事務局より令和4年度の事業実績と決算報告、令和5年度の事業計画と予算報告が行われました。また、建物の名称変更の件や旧国道に大沢地区交流センターの案内板設置予定案などが挙げられた。



恵比寿俵奉納事業の今後についても、後日話し合いを行うこととなりました。

**建物の名称が『公民館』から『地区交流センター』にかわります**

令和5年4月1日から横手市の34公民館（分館を含む）の名称は『地区交流センター』に変わります。『〇〇公民館』は『〇〇地区交流センター』となりますが、活動内容はこれまでと同様に地域づくり活動や生涯学習活動を継続して行っていますので、引き続き皆様のご参加、ご協力をお願いいたします。

**4月の予定**



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3  	4 	5 	6 	7 選挙準備期間使用不可	8
9 県議会議員 選挙投票日	10   	11 	12 	13 	14	15
16	17  	18 	19 	20 	21 工作サークル	22
23 30	24   	25  いきいき サロン	26 	27 	28	29

\*カレンダーはあくまでも予定です。諸事情により変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。