

大沢地区交流センター報

横浜市雄物川町大沢
字大沢 182
☎ 22-2082
FAX 23-7017

NO/121 2024年12月26日発行

いきいき サロン

11月25日（月）開催の今回は管弦楽演奏が行われました。バイオリンやビオラ、チェロが奏でる生の演奏は迫力があり、普段聞けない分、貴重な体験ができました。



健康の駅12/3（火）開催

【In Body】

体成分分析機

今回は「In Body」を使って体成分分析を行いました。体内の水分・タンパク質・ミネラル・脂肪がひとめで分かる優れたものです。部位別の筋肉量や脂肪量が分かり、自分に不足しているものまで分析できました。



かまくらin木戸五郎兵衛村2025ボランティア募集

【日時】 2025年2月15日（土）～16日（日）9:00～16:30

【場所】 民家苑木戸五郎兵衛村

【対象】 高校生以上

【活動内容】 お客様へのお餅・甘酒等ふるまい、
民具体験コーナーでの対応、調理補助など。

【申込先】 雄物川地域課産業建設係（TEL 22-2187）

【申込〆切】 1月21日（火）

【その他】 ・ボランティア保険に加入します。
経費の自己負担はありません。

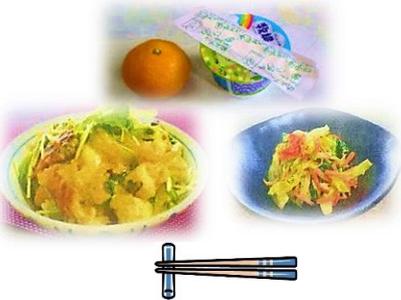
防寒対策は各自でお願いします。
昼食は実行委員会で準備します。
午前のみ午後のみでも大歓迎です。



裏面に
続く

食生活改善推進員による
伝達講習会 開催

12月4日（水）、横手市食生活改善推進協議会・雄物川支部推進員による伝達講習会が行われました。栄養士から「骨粗しょう症を防ぐ食生活」と題して講話の後、調理実習。今回は『いわしの水菜丼』と『ゆで野菜のぱぱっと和え』を作り皆さんで美味しく頂きました。



★
12月21日開催のしめ飾伝承会と
12月23日開催のフラワーアレンジメント教室は次回号に記載します。

★
大沢地区交流センター
年末年始休館日のお知らせ
12月29日～1月3日

1月の予定



大沢診療所



スマイル



卓球



健康麻雀

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			お正月休館日			
5	6	7	8	9	10	11
					ハンドメイドサークル	
12	13	14	15	16	17	18
どんど焼き	成人の日					
19	20	21	22	23	24	25
		健康の駅 			ハンドメイドサークル	
26	27	28	29	30	31	
				料理教室 		

*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。