



十文字地区交流センター便り

スローエアロビック教室のお知らせ

● 事前申込不要です!開催日にお越しください ●

【開催日】 毎月第2・4木曜日(変更になる場合があります)
【会場】 十文字地区交流センター交流ホール
【時間】 10:00~11:00
【会費】 300円(毎回、開催時に頂戴いたします) ~育み、賑わい、深め、誇れる、スポーツのまちよこて~
【定員】 20名程度(毎回)
【用意する物】 水分補給用の飲み物、ヨガマット、運動できる靴



7月・8月の開催日 7/2(木) 7/23(木) 8/6(木) 8/27(木)

十文字地区交流センター 貸館からのお知らせ



施設の予約について

・今月は **7月、8月、9月** の施設使用申請ができます。

十文字地区交流センター運営協議会 事業報告

十文字地区交流センター運営協議会 スポーツ部会事業

第1回 ニュースポーツ教室 を開催しました。



6月6日(土)に、ニュースポーツ教室の第1回目『スマイルボウリング』を行いました。初めての方もいらっしゃいましたが、「楽しかった」「また参加したい」との声をたくさんいただきました。14名の参加者の皆さん、ありがとうございました。

第2回目は、9月6日(日)に『ボッチャ』を予定しております。たくさんのご参加をお待ちしております。

～ 今後の開催事業予定 ～

★8月3日(月)・・・出前健康講座①

*詳しくは裏面をご覧ください。

★9月19日(土)・・・猩々まつり(協賛)

★9月26日(土)・・・十文字地区交流センターまつり

★10月18日(日)・・・十文字芸術文化祭(共催)

★10月25日(日)・・・ウォーキング大会

★11月13日(金)・・・出前健康講座②

★9月6日(日)、12月6日(日)、2月6日(土)
・・・ニュースポーツ教室

詳細が決まり次第、十文字地区交流センター便りにてお知らせいたします。

出前健康講座

～健康寿命を延ばそう！～

主 催：十文字地区交流センター運営協議会 健康福祉部会

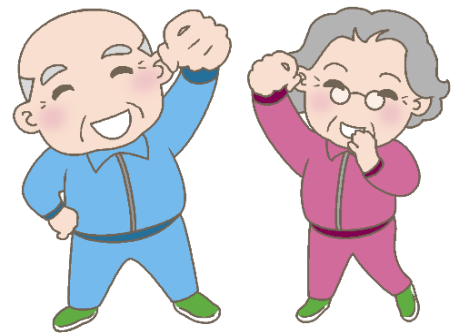
健康づくりの一環として市立横手病院で実施している、「出前健康講座」を行います。
第1回目は「健康寿命を延ばそう！」です。健康に過ごすために、保健師による講話を行いますので、ご家族、ご友人などお誘いあわせの上、是非ご参加ください♪

<予告> 第2回目:11月13日(金)
～生活習慣病予防と運動～

参加
無料



- 【日 程】 令和**8**年**8**月**3**日(月)
- 【時 間】 13時30分～14時30分(受付:13時～)
- 【場 所】 十文字地区交流センター 交流ホール
- 【講 師】 市立横手病院 保健師
- 【内 容】 「健康寿命を延ばそう！」
- 【定 員】 30名(定員になり次第締め切ります)



- 【申込方法】 下記申込書を十文字地区交流センター事務局(十文字庁舎内)にお持ちいただくか、電話、FAX、メールのいずれかをお願いします。(平日8時30分～17時) ※7月29日(水)締切り
- 【電 話】 0182-42-2067 【FAX】 0182-42-3391
- 【メール】 jumonji-ckc@city.yokote.lg.jp (①申込者氏名 ②居住町名 ③電話番号 をお知らせください)

※メールでの申込みが完了されても返信はいたしません。当日、お時間までに会場へお越しください。
必要時や緊急時などには、お電話にてご連絡いたします。



キリトリ

【令和8年8月3日(月)開催 第1回 出前健康講座申込書】

締切り：7月29日(水) *十文字地区交流センター事務局まで

No.	氏 名	町 名	電話番号	備 考
1				
2				
3				
4				