



十文字地区交流センター便り

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 健康福祉部会事業

出前健康講座を開催しました。



8月3日(月)に、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」を行いました。第1回目の講座内容は、保健師による『健康寿命を延ばそう！』でした。簡単な体操も行い、参加者からは、「自分の食生活を見直すきっかけになった」「簡単な体操なので家でもやってみたいと思う」などの感想をいただきました。

17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、『生活習慣病予防と運動』の内容で、11月13日(金)に予定しております。近くなりましたら十文字地区交流センター便りで募集をしますので、是非ご参加ください♪

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2回 ニュースポーツ教室を開催しました。



18名の参加者の皆さん、
ありがとうございました！



9月6日(日)に、ニュースポーツ第2回目、「ボッチャ」を行いました。事業として始めて行うボッチャでしたが、スポーツ部会委員の皆さんの分かりやすい丁寧な指導の下でプレーし、『またやりたい！』という嬉しい声がたくさん届きました♪

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）
【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

9月・10月の開催日 9/10(木) 9/17(木) 10/1(木) 10/22(木)



～育み、賑がい、溢れ、誇れる、スポーツのまちよこて～

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 **9月、10月、11月** の施設使用申請ができます。