

● ○ 休館日のお知らせ ○ ●



※年末年始のため、下記日程でアスパルおもものがわは休館となります。ご了承ください。

◆夜間休館：12月28日（日中は開館しています）

◆終日休館：12月29日～1月4日

● ○ 交流センターからのお知らせ ○ ●

いきいきサロン 3B体操

1月から3月までのいきいきサロンは、3B体操を行います！みんなで楽しく、冬の間の健康づくりをしてみませんか？

【開催日】1月7日、21日

2月4日、18日

3月3日、17日

【時間】午後1時～午後3時

【会場】アスパルおもものがわ 視聴覚室

【参加費】無料

【持ち物】飲み物、タオル、内靴

動きやすい服装でお越しください。



※午後からの開催となります。お間違いのないようご注意ください。

※人数の把握が必要なため、参加を希望される方は12月27日（金）までお電話にてお申込みをお願い致します。

3B体操は、生涯を通じて心身ともに健康な日常生活が送れるように、年齢性別に関係なく、だれにでも楽しんでいただける健康体操です。

ボール、ベル、ベルターという3つの道具を使用し、遊びの要素を取り入れながら気軽に無理なく体を動かします。

【事業の申込み・お問合せ】

沼館地区交流センター（アスパルおもものがわ内）☎22-3606

裏面へ

いきいきサロン 健康講話

→ 模型で説明する原田氏



11月5日(火)、いきいきサロンにて健康講話が開催されました。市立横手病院の管理栄養士である原田 優子氏から、「生活習慣病予防と食生活」と題して講話を行って頂きました。

食品に含まれる栄養素やカロリーを模型で比較するなど、非常に分かりやすく面白い講話で、参加した方々は興味深そうに聞き入っていました。

文化講演会

11月14日(木)、文化講演会が開催されました。雄勝城・駅家研究会代表である高橋 学氏から、「雄勝城解明の取り組み」と題して講演を行って頂きました。

雄勝城は奈良時代に横手盆地の南部に存在していた城柵で、正確な所在地は今も分かっておらず、雄物川町造山を所在地とする説もあります。講演では、所在地解明のために高橋氏が造山で行った試掘調査の報告も行われました。

当日は横手市内外から合わせて30人以上が集まり、古代城柵のロマンに思いを馳せました。



講師の高橋氏 ← 講演の様子 ↓



1月の予定

6日(月): 健康の駅 10時から

7日(火): いきいきサロン 3B体操 13時半から

14日(火): ヨガ教室 10時から

20日(月): 健康の駅 らくらく体操(DVD) 10時から

21日(火): いきいきサロン 3B体操 13時半から

25日(水): 手づくりサロン 10時から

28日(火): ヨガ教室 10時から

※いきいきサロンの詳細は表面をご覧ください。

◆卓球は毎週月曜・木曜の13時から

◆ラジオ体操は休館日以外毎日、9時から

