

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

NO/81-①

2021年11月11日発行



脳はつらつ講座

雄物川市民サービス課主催

9月30日(木)・10月8日(金)・14日(木)・28日(木)の4回の様子を記載します。

9月30日(木)は・・・横手市在住の日沼郁子先生を講師に迎え♪音楽療法で脳いきいき♪が開催されました。

音楽に合わせて脳と体を動かし、歌あり、笑いありでおいに盛り上がりました。この日は秋田県立衛生看護学院の学生さんが見学兼お手伝いで参加してくれました。



10月8日(金)は・・・
タッチパネルを使って物忘れ
チェックを行いました。
皆さん少し緊張気味(◎_◎):



10月14日(木)は・・・
健康推進課の佐藤さんと
佐々木さんによる「認知症
予防の食事について」の講
和があり、ロールサンドと
半熟煮卵をご馳走になり
ました♥

佐々木さん・佐藤さん



10月28日(木)は・・・

横手市在住の泉きみ先生を講師に迎え、3B体操を行いました。3B体操とは、体に無理なく、気軽にできる体操でゴム紐やボールなどを使って行います。結構いろんな筋肉に効く感じでした! 皆さん頑張りました (×●>.<●)。◆♡

裏面に続きます。➡



みんなで
なでなで
からの
スタート

ボールを頭の上に～
結構キツイ～



カルトナーシュ教室開催

10月18日（月）教室
を開催しました。初参加
の方も増えました♡



次回はバスケット
を作りま～す！



11月



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 文化の日 | 4 小ネット ワーク会議 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 カルトナー シュ教室 | 16 | 17 | 18 脳はつらつ 講座 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 大沢 公民館賞 | 24 | 25 いきいき サロン | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

*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。