

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/106

2023年11月30日発行

11/7 (火) 健康の駅 開催



今回は、身体測定とInBody（インボディ）「体成分分析機」を使って分析を行いました。体内の水分・タンパク質・ミネラル・脂肪など分析機に乗るだけで分かる優れものです。1年で数値が変わった人や同じ人など、説明を受けながらチェックしました。次回は3B体操を行います。



【お願い・1】

健康の駅では参加者を募集しています！どなたでも、何歳でも参加できます。病院では出来ないインボディ分析や講話、3B体操など色々行っています。終了後は身体もスッキリです！是非ご参加ください。参加の場合はブックをご持参ください。

11/3 カルトナージュ教室開催

今回は、色鮮やかなトレーや中箱のある箱、曲線のある箱などが完成しました。次回今年度最後の開催となります。



裏面に続く ➡

11/17 クラフト教室開催



今回は、Xmasリースを制作しました。編みはじめは皆さん四苦八苦🍡段々とコツをつかんで、皆さん完成しました。
 次回は来年の干支の辰を制作予定です。

【お願い・2】

大沢地区交流センターでは、毎週水曜日に卓球を行っています。卓球といっても堅苦しいものでなく、みんなで楽しくピンポンをしています。けっこうな運動になりますのでこれから冬にむけて健康作りしませんか？2月にはレクリエーション大会も開催予定。豪華？賞品も用意します！是非ご参加ください。

12月の予定



大沢診療



スマイル



卓球



健康麻雀

日	月	火	水	木	金	土
					1 カルトナー ジュ教室	2
3	4 	5 健康の駅 	6 	7 	8	9
10	11 	12 	13 	14 	15 クラフト 教室	16
17	18 	19 	20 	21 	22 プリザーブド フラワー教室	23 しめ飾り 伝承会
24 31	25 	26 	27 	28 大掃除	29 1/3までお	30 正月休み

*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。