



リフレッシュ運動教室

今年度は全10回の教室です。初めて参加される方も大歓迎です！！
一緒に運動をしてリフレッシュしませんか??

	【開催日】	【講師】	【運動メニュー】
1	令和5年9月14日(木)	フィットネス インストラクター 梅澤 雪代 先生 または 早川 利恵 先生	●椅子を利用した体操 ●筋力トレーニング ●ストレッチ
2	9月28日(木)		
3	10月12日(木)		
4	11月9日(木)		
5	12月14日(木)		
6	令和6年1月11日(木)		
7	1月25日(木)		
8	2月8日(木)		
9	2月22日(木)		
10	3月14日(木)		

【場所】成沢交流センター 1号室

【実施時間】10時～11時

【対象者】成沢学区在住の方 先着25名

【参加費】無料

【持ち物】タオル・水分補給用の飲み物・運動がしやすい服装と室内運動靴

※マスクの着用にご協力をお願いします。

※交流センター入口で手の消毒、体温チェックをお願いします。

【申込】9月5日(火) 9:00～成沢交流センター窓口又は電話で ☎35-5587

主催：成沢健康づくり推進グループ・成沢学区コミュニティ推進会・日立市健康づくり推進課

申込は
お早めに!



2023年度成沢健康ウォーク 参加者募集

太陽と海と緑に恵まれた、小名浜・三崎公園は遊びと憩いのワンダーランド。マリントワースカイデッキからは360度のパノラマが広がり、潮風をうけながらエキサイティングな体験ができます。いわき・ら・ら・ミュウは小名浜港で揚がった新鮮魚介類を中心に安全、安心な商品を取りそろえたお店が並び買い物を楽しめます。

日時：令和5年10月11日(水) 雨天決行
行先：いわき市三崎公園 & いわき・ら・ら・ミュウ
(集合時間 8:45 出発時間 9:00 → 帰着予定 16:00)

集合場所：イエローハット裏側道路 プレゴ入口道路沿い
参加費：2,000円 (バス代、旅行保険代、昼食代含む)
※マリントワーの入場料¥330は自己負担となります。

募集人数：30名 定員になり次第締め切ります。

申込：9月19日(火) 9:30～12:00 成沢交流センター5号室

・参加費 2,000円を添えて申し込み下さい。

・参加者には受付時に詳しい案内書をお渡しします。

*車中はマスク着用をお願いします *飲み物は各自持参してください。



主催：成沢地区体育振興会