



## 成沢交流センター及び関連団体行事予定

11月12日	(金)	出張刃物研ぎ (成沢交流センター9:00~15:00)
11月29日	(月)	成沢交流センター業者清掃 (館内9:00~17:00まで使用できません)
12月20日 12月21日	(月) (火)	成人講座【昔ながらの味噌づくり講座】 ※12/20・大豆洗い 14:00~ ※12/21・味噌づくり 13:00~15:00 申込: 12月8日(水) 窓口申込は 9:00~ 電話申込は 10:00~ 先着20名
12月22日	(水)	成人講座【かんたん米麴づくり講座】9:00~12:00 申込: 12月8日(水) 窓口申込は 9:00~ 電話申込は 10:00~ 先着8名

※12月21日(火)・22日(水)の成人講座(昔ながらの味噌づくり講座・かんたん米麴づくり講座)については、詳しくは、12月5日号をご覧ください。

### 運動教室に参加して、軽やかに 動けるからだづくりを目指しましょう!!

1 実施期間 令和3年度 11月11日(木)~1月13日(木) 全5回

	開催日	講師(インストラクター)	運動メニュー
1	11月11日(木)	梅澤 雪代 先生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イスを利用した体操</li> <li>・筋肉トレーニングとストレッチを実施予定です。</li> </ul>
2	11月25日(木)		
3	12月9日(木)		
4	12月23日(木)	早川 利恵 先生	
5	1月13日(木)	梅澤 雪代 先生	

2 時間: 午前10時から11時まで(受付: 9時45分より開始)

3 場所: 成沢交流センター 1号室

4 対象者: 成沢学区在住の方 先着20名

5 参加費: 無料

6 持ち物: 上靴、水分補給用の飲み物、タオル、  
運動ができる服装

※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。

申込は  
お早めに!!



7 申込: 11月5日(金) 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



●●●自主グループのみなさんへお知らせ●●●

令和4年度の自主グループの登録用紙を12月のグループ利用日よりお配りします。