

成沢交流センター  
だより

発行責任者 西 英信

# なるさわ

E-mail narusawa.com@net1.jway.ne.jp

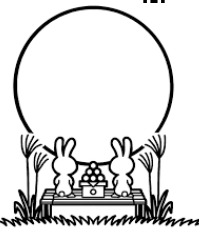
No.210

2022. 9. 5

TEL.35-5587

IP.050-8012-4063

FAX.36-6077



## 成沢交流センター及び関連団体行事予定

9月30日	(金)	成沢交流センター一斉清掃 9:00~10:00 (関係グループには、別途連絡します) ※ 館内9:00~12:00まで使...
-------	-----	--

### リフレッシュ運動教室

今年度は全8回の教室です。初めての方も大歓迎です！！

	開催日	講師 (インストラクター)	運動メニュー
1	令和4年9月22日 (木)	フィットネス インストラクター 梅澤 雪代 先生	●イスを利用した体操 ●筋肉トレーニング ●ストレッチ
2	10月13日 (木)		
3	11月10日 (木)		
4	11月24日 (木)		
5	12月8日 (木)		
6	12月22日 (木)		
7	令和5年1月12日 (木)		
8	1月26日 (木)		

※新型コロナウイルス感染症の状況によって日程が変更になることがあります。

【実施期間】 令和4年9月22日(木)～令和5年1月26日(木) 全8回

【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、運動ができる服装、室内用運動靴

※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(月) 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



### ●●●2022年度成沢健康ウォーク実施中止のお知らせ●●●

令和4年10月5日(水)に奥きらの里及び御岩神社に実施予定の成沢地区健康ウォークは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止とします。

主催：成沢地区体育振興会 健康ウォーク部

### 『高齢者元気応援事業』のお知らせ

敬老会中止に伴う代替事業として、敬老会対象者(80歳以上)の方に、日立市より9月中旬頃から生活応援品がお手元に届きます。

お祝いメッセージ(市長・地域)・マスク等・地域振興券 1人3,000円分

※地域振興券の有効期限は 令和4年11月30日(水)までです

