

成沢交流センター及び関連団体行事予定

6月26日	(金)	成沢楽寿大学「講話と工作」
7月13日	(月)	肩こりスッキリ&若返り運動講座(1回目)
7月26日	(日)	鮎川探勝会
7月27日	(月)	肩こりスッキリ&若返り運動講座(2回目)
8月13日(木)~8月15日(土)		成沢交流センター全館休館 (お盆休み)

夏休み子供講座

♪成沢小児童には、学校から6月19日(金)にチラシを配布します♪

7月28日	(火)	手芸教室(ミニシャツ タペストリー)
7月30日(木)7月31日(金)		絵画教室(ポスター、絵画)
8月3日	(月)	工作教室(立体万華鏡・PPバンドボール)
8月4日	(火)	工作教室(妖怪ウォッチ風車・カエルの鳴き声ケロケロ)
8月6日	(金)	理科教室(電気で動くイルカ)

健康講演会

近年、食生活の欧米化などのライフスタイルの変化に伴い、日本では高尿酸血症の患者は潜在患者も含め約500万人がかかっているといわれています。どなたでも参加出来る講演会です。日頃から出来る予防方法を教えて頂きませんか！

日時：H27年7月8日(水) 13:30~1時間程度
講師：西成田 眞先生(西成田医院・日立医師会副会長・医学博士)
演題：高尿酸血症・痛風と肥満症の病態、予防など
参加費：無料 申込み：成沢交流センター ☎ 35-5587



肩こりスッキリ&若返り運動講座(5回シリーズ)

~心地よく汗をかき!心も体もスッキリさせませんか!~

開催日：H27年7/13(月)~9/14(月)の下記全5回

開催日	内容
7月13日(月)	ストレッチとステップ運動
7月27日(月)	エクササイズボール
8月10日(月)	ストレッチとステップ運動
8月24日(月)	エクササイズボール
9月14日(月)	ストレッチとステップ運動

時間：13:00~14:30
場所：成沢交流センター 1号室
対象者：成沢学区在住の方
参加費：無料・先着20名
講師：YOSHIE先生(健康運動指導士)

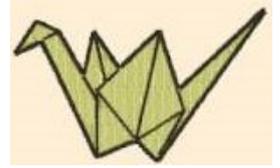


持ち物：運動のできる服装、室内運動靴、タオル、水分(補給用)

申込み：成沢交流センター ☎ 35-5587 6/19(金) 9:00~

成沢楽寿大学 (講話と工作)

今年も工作で手と頭の体操をしませんか！！



- 日時 : H27年6月26日(金) 10:00~11:30
場所 : 成沢交流センター 1号室
講師 : 菅原 幹郎 先生 (茨城あそびのサポーター代表) 他
❖ 10:00 ~ 講話 (長寿の秘訣 食道癌との闘い)
❖ 10:20 ~ 工作 (妖怪ウォッチ風車・折り紙 動く鶴、風船)



鮎川探勝会

～ 主催 成沢学区青少年育成推進会 ～



- 日時 : H27年7月26日(日) 9:00 ~ 13:00
集合 : 成沢交流センター 8:45集合
参加料 : 無料 先着 100名 ※小学3年生以下は保護者の同伴が必要です。
内容 : 成沢交流センターから鮎川まで歩き、川遊びや自然探索を行う。
全身ぬれても良い服装、靴(長靴やサンダルはダメ)、※水着の着用をおすすめします。
持ち物 : 軍手, タオル, あれば魚とり網, 主食となるおにぎり等, おはし, おわん,
申込み : 7月1日(水) 9:00 ~ 成沢交流センター ☎35-5587

* とん汁が出ます。(雨天時でも、とん汁は出ます)

* 雨天時や鮎川の状況によっては、成沢交流センターに於いてゲームなどを行います。

親子でクッキング ～主催：日立市食生活改善推進会～

❖❖お祖父さん、お祖母さん、と一緒にOK!!❖❖



- 日時 : H27年7月29日(水) 9:30 ~ 12:00
場所 : 成沢交流センター 調理室
持ち物 : エプロン、三角巾、ふきん(2枚) ・材料費 : 200円(1人分)
献立 : ・ミートスパゲッティ・野菜がおいしくなるニンジンドレッシング
・ミルクプリン

応募〆切 : 7月15日(水) 先着10組

申込み先 : 黒澤 (☎34-0217) ・中嶋 (☎22-3614)

== 鮎川町大学橋耐震補強工事のお知らせ ==



大学橋修繕及び耐震補強工事を下記の日程で行いますのでご協力をお願い致します。

工事期間 : H27年6月中旬 ~

H28年2月29日まで

交通渋滞の懸念から夜間工事の片側交互通行で計画されています。

工事についての問い合わせは日立市役所 道路建設課 道路建設係 ☎ 22-3111 内線 762