

成沢交流センター

だより

発行責任者 黒澤 宣明

なるさわ

E-mail

NO.45

2009.12.20

TEL.35-5587

FAX.36-6077

成沢交流センター及び関係団体行事

12月29日(火) ～1月3日(日)		成沢交流センター全館休館
1月9日	(土)	賀詞交歓会～成沢交流センター～10時～
1月12日	(火)	脂肪燃焼系フィットネス講座—①
1月13日	(水)	成沢楽寿連合会新年会
1月18日	(月)	脂肪燃焼系フィットネス講座—②
1月19日	(火)	気功養生学講座—①
1月25日	(月)	気功養生学講座—②
1月29日	(金)	成沢楽寿大学「学習発表と講演会」

◆成沢地区賀詞交歓会◆

新しい年を寿ぎ、皆様のご多幸を祈念する
賀詞交歓会を開きます。

平成22年1月9日(土) 10:00～12:00

成沢交流センター1号室

- ・参加費 1,000円(当日申し受けます)
- ・申し込み 1/6(水)までに、成沢交流センター(35-5587)へ
お申し込みください

*酒席ですので、ノーマイカーをお願いします。

皆様お揃いでお出かけください。お待ちしております

◆脂肪燃焼系フィットネス講座◆

★リンパを促してデトックス(毒素)を出し、

脂肪燃焼して心身共に健康になろう★

第1回 1月12日(火) 10:00～12:00 ・成沢交流センター 1号室

第2回 1月18日(月) 10:00～12:00 ・成沢交流センター 7号室

- ・参加費 無料
- ・申し込み 12/26(土)～ 成沢交流センター(35-5587)へ
- ・募集人員 15名

♪活動できる服装 運動靴はレ、バックホリ、冬白飯、物持袋

1/2 裏面もご覧下さい

◆成沢楽寿連合会新年会◆

日時 1月13日(水) 10:00~12:00 場所 成沢交流センター 1号室
主催 成沢楽寿連合会

◆気功養生学講座◆

★ゆっくりとした動きで、体を自然に整えていく方法を伝授★

第1回 1月19日(火) 10:00~12:00 ・成沢交流センター 1号室

第2回 1月25日(月) 10:00~12:00 ・成沢交流センター 1号室

・講師 真木 芳子 先生

・参加費 無料

・申し込み 成沢交流センター(35-5587)へ ・募集人員 15名

*動きやすい服装、各自飲み物持参、あれば5本指の靴下または上履きで!

◆第7回成沢楽寿大学◆

日時 1月29日(金) 10:00~11:45 場所 成沢交流センター 1号室

学習発表 10:05~10:25

演題 「海外出張の思い出」

発表者 中村 静治 さん(第6クラブ所属)

講演会 10:30~11:40

演題 「脳ドック、検診の勧め」

講師 鈴木 定夫 先生

皆様お揃いでお出かけください。お待ちしております