



## 成沢交流センター及び関連団体行事予定

|                  |     |                                 |
|------------------|-----|---------------------------------|
| 9月15日(日), 16日(月) |     | 成沢ちびっこ作品展 -成沢交流センター5・6・7号室      |
| 9月17日            | (火) | 胃がん検診 5. 6号室 7:00~9:00          |
| 9月22日            | (日) | 成沢学区敬老会 ~成沢小学校~                 |
| 9月27日            | (金) | 成沢楽寿大学 『映画上映会』                  |
| 9月27日            | (金) | 成人講座(エコ講座・3回目:調理と会食 11:00~ 調理室) |
| 10月 5日           | (土) | 成沢町民体育祭 ~ 成沢小学校 ~               |
| 10月 7日           | (月) | 成人講座(若返り運動講座 9回シリーズ・1回目)        |

### 男の料理教室

~料理に挑戦しよう!~

主催: 日立市食生活改善

日時: H25年9月11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・布巾(2枚)・米1/2カップ

材料費: 200円(1人分)

献立: カレーコロケ・ひじきの煮物・きのこのスープ

応募〆切: 9月5日(木) 先着 12名

申し込み先: 藤田 (☎ 38-7608) ・藻垣 (☎ 35-0185)



### 成沢学区敬老会

日時: H25年9月22日(日) 受付: 9時から

開会 9:30 閉会 11:45

場所: 成沢小学校 体育館

持ち物: 案内状、スリッパ

※ご本人が参加されない場合は、案内状に代理人名を記入してご持参ください。



### 成沢楽寿大学

#### ❖❖映画上映会❖❖

上映予定: 「山下 清 物語・裸の大將放浪記」

日時: H25年9月27日(金) 9:30 ~

場所: 成沢交流センター 1号室

いつもより、開始時間が早くなっています!





## 若返り運動講座（9回シリーズ）

これから、運動をはじめたいと思っている方、運動や健康に関心のある方、自分に合う運動を見つけませんか？是非ご参加ください。

- 場 所 : 成沢交流センター  
 対象者 : 成沢学区にお住まいでおおむね50歳以上の方  
 持ち物 : 運動しやすい服装、水分、汗ふきタオル、上ぐつ  
 参加費 : 1,000円（保険料、調理材料費、ウォーキング時弁当代）  
 （第1回の受講日に徴収させていただきます。）



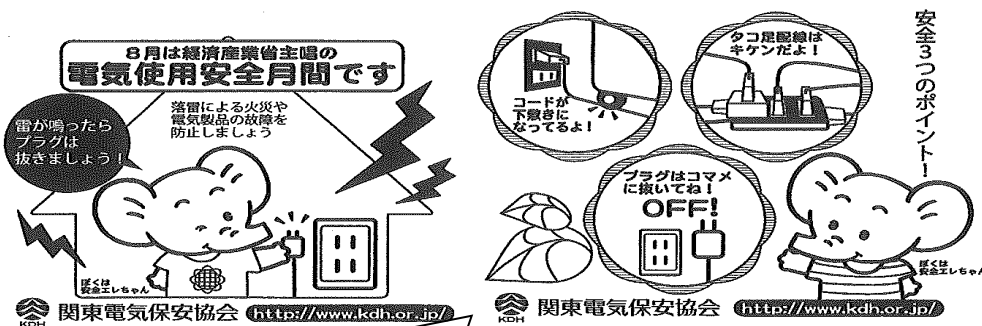
### 日時及び内容

|     | 日 時       |             | 内 容              |
|-----|-----------|-------------|------------------|
| 第1回 | 10月 7日（月） | 13:00~15:00 | 貯筋運動（腰痛・膝痛予防体操）  |
| 第2回 | 10月21日（月） | 13:00~15:00 | ストレッチ体操&リンパマッサージ |
| 第3回 | 10月28日（月） | 9:30~13:00  | 生活習慣病予防の話と調理実習   |
| 第4回 | 11月11日（月） | 13:30~15:00 | スクエアステップ&チューブ体操  |
| 第5回 | 11月18日（月） | 13:30~15:00 | バランスボール&“新日立音頭”  |
| 第6回 | 11月25日（月） | 10:00~12:00 | ウォーキング講座&野外ウォーク  |
| 第7回 | 12月 2日（月） | 13:30~15:00 | ストレッチ体操&リンパマッサージ |
| 第8回 | 12月 9日（月） | 13:30~15:00 | スクエアステップ&チューブ体操  |
| 第9回 | 12月16日（月） | 13:30~15:30 | “ラジオ体操”とステップ運動   |

お弁当が  
できます！

申込み : 8月21日（水）9:00 ~ 先着 20名まで  
成沢交流センター ☎ 35-5587

## ===お知らせ===



電源コンセントによる事故がおきています  
点検を忘れない様に注意！！