

## 成沢交流センター及び関連団体行事予定

9月23日	(金)	成人講座(骨盤改善体操 2回目)
9月23日	(金)	成沢楽寿大学 ~健康講話~
9月29日	(木)	成沢交流センター一斉清掃(グループには、別途連絡します。) ※館内9:00~12:00まで使用できません
9月30日	(金)	胃がん検診 5・6号室 7:00~9:00
10月1日	(土)	成沢町民体育祭 ~成沢小学校~
10月11日	(火)	胃がん検診 5・6号室 7:00~9:00
10月29日	(土)	成沢再発見ウォーク

※胃がん検診の問い合わせは☎21-3300 健康づくり推進課にお願い致します

### 成沢楽寿大学 ~健康講話~

認知症予防と食事のお話

日時 : H28年9月23日(金) 10:00 ~ 11:30

場所 : 成沢交流センター 1号室



### 第34回成沢町民体育祭

日時 : H28年10月1日(土) 雨天時 : 10月2日(日)

開会式・9時 競技開始・9時30分

場所 : 成沢小学校グラウンド

ご家族おそろいで、是非ご参加下さい!!



### 第5回 山野草と盆栽 合同 秋の展示会

日時 : H28年10月8日(土) 9時~16時

H28年10月9日(日) 9時~15時

場所 : 成沢交流センター 5・6号室

盆栽・山野草の即売も行いますので是非お越しください。

又お持ち頂いた盆栽の手入れ方法も教えます。



盆栽研究会 会長 瀬谷 武司 ☎37-5927 ・ 山野草会 会長 藤巻 健吾 ☎21-6487

### 男性のための料理教室

~料理に挑戦しよう!~

主催: 日立市食生活改善推進会

日時 : H28年10月5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 : レタス炒飯・ワントンスープ・小松菜とツナのサラダ

応募〆切 : 9月26日(月) 先着 12名

申し込み先 : 原子 ☎(35-6641) ・ 中嶋 ☎(22-3614)



### ●●●成沢町民親善ゴルフ●●●

主催: 成沢町民親善ゴルフ会

日時 : H28年10月12日(水) 8:00集合 (スタート8:30~)

場所 : 日立ゴルフクラブ 会費 : 6,500円

申込 : 成沢交流センター(☎35-5587) 受付名簿に氏名、住所、電話等の記入をお願いします。 締め切 10月3日(月)



## 布草履講座

足の指の刺激になるので、とても健康的！！前回人気だったので第2弾を行います！！

日時 : H28年10月7日(金) 9:30 ~ 15:00  
場所 : 成沢交流センター 和室  
講師 : 岩井 瑞枝 先生 他2名 (JA日立多賀女性部)  
参加費 : 350円 (材料費、お昼代込)  
持ち物 : 申込み時、説明致します。  
申込 : 9月21日(水) 9:00 ~ 成沢交流センター窓口で 先着 12名



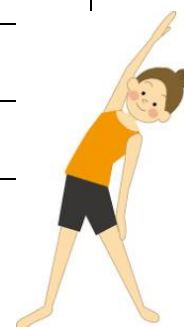
## リンパマッサージ & 貯筋運動教室

いろいろな運動メニューを体験しながら、軽やかに動けるからだづくりをしませんか！！

開催日時 : H28年10/13(木) ~ 12/8(木)の下記 全5回

開催日	内 容
10月13(木)	貯筋運動 ボールを使って、楽しく筋肉の貯筋をしましょう。
10月27(木)	秋のけいらくピクス&貯筋運動 からだのツボを刺激して、リンパの流れをよくしましょう。
11月10(木)	スクエアステップ 転倒予防と認知症予防にも効果的です。
11月24(木)	チューブ体操 肩こりの人、ぜひ一度、お試しください。
12月8(木)	冬のけいらくピクス&お楽しみメニュー 冬に向けて、リンパマッサージをしましょう。

場所 : 成沢交流センター 1号室  
時間 : 9:30受付 ~ 11:30まで  
参加費 : 無料・先着25名 (対象者: 成沢学区在住の方)  
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 : 成沢交流センター ☎35-5587 9/20(火)9:00 ~  
主催 : 成沢学区コミュニティー推進会, 日立市健康づくり推進課  
(成沢健康づくり推進グループ)



## 成沢再発見ウォーク

～歴史と豊かな自然に恵まれた成沢学区を散策しませんか！！～

中世に当地を支配した佐竹氏家臣佐藤氏が守護神を祭り築いた小豆洗不動尊堂、成沢小学校(水漏舎)発祥の地の池の川弁天池周辺、大同年間に観請されたと伝えられる成沢鹿島神社、水戸黄門様ゆかりの寶塔寺、など成沢の歴史と自然を訪ねます。

日時 : H28年10月29日(土) 9:00~12:40 ※ 雨天時…中止

### 散策工程

成沢交流センター集合→天神森(交流センター内)→鮎川→小豆洗不動尊堂→池の川運動公園(休憩)→水漏舎小学校跡→池の川弁天さま→成沢鹿島神社→道標→大高山寶塔寺→成沢交流センター【行程約5.0km】

参加費 : 無料 先着 : 30名 ※飲み物を持参して下さい。  
申込 : 9月26日(月)~10月21日(金) 成沢交流センター ☎ 35-5587



## == 成沢地区文化協会よりお知らせ(成沢ふれあい文化祭について) ==

成沢ふれあい文化祭の模擬店・展示・芸能発表への参加申込書を成沢交流センターにて配布しています。提出〆切は10/7(金)とさせていただきます。参加団体の自主グループの代表者は、事務所窓口までお越しください。

