



成沢交流センター及び関連団体行事予定

7月21日	(土)	鮎川探勝会
7月22日	(日)	成沢学区球技大会
7月22日	(日)	日立市一斉ラジオ体操 6:10 池の川さくらアリーナ
7月28日	(土)	成沢ふれあい夏祭り *チラシを同封していますのでご参照下さい
8月3日	(金)	胃がん検診 7:00~9:00
8月13日(月)~8月15日(水)		成沢交流センター全館休館 (お盆休み)
8月20日	(月)	出張刀物研ぎ *成沢交流センター 9:00~15:00

スクエアステップと優しい運動で軽やかに動けるからだ作りを！
楽しく運動しながら、軽やかに動けるからだづくりをしませんか？

実施期間：H30年8/27(月)～12/10(月)の下記全6回

開催日	講師	運動メニュー
8月27日(月)	健康運動 実技指導士	スクエアステップ 子どもからアスリートも楽しめます！ 転倒防止と認知症予防に効果的です
9月10日(月)		
10月22日(月)		
11月12日(月)	佐藤まゆみ 先生	運動実技 歩行能力向上、転倒防止などシニアに 必要な筋力をつけます
11月26日(月)		
12月10日(月)		



場所：成沢交流センター 1号室
時間：9:30～11:30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、上靴、タオル、水分補給用の飲み物
申込：7/23(月)9:00～成沢交流センター窓口にある申込書にご記入下さい
(不明なことは成沢交流センター窓口で問合せ下さい)
*定員になり次第、締め切らせて頂きます
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

●●●フリーマーケット出店大募集●●●

昨年同様に9月8日～9日のちびっ子作品展に合わせてフリーマーケットを行う予定です。
手作り品やご自宅にある再利用可能な不要品等を販売しませんか？
皆様のご参加をお待ちしております！！

*出店は無料です 販売スペースは約1坪です

実施日時：H30年9月8日(土) 10時～16時

実施場所：成沢交流センター1号室か屋外の芝生

*申込：8月5日(日)までに成沢交流センター(☎35-5587)までお願いします