



成沢交流センター及び関連団体行事

5月22日	(木)	成人講座(若返り運動講座 8回シリーズ 1回目)
6月8日	(日)	鮎川一斉清掃
6月11日	(水)	成人講座(ヨガ講座)
6月18日	(水)	成人講座(アロマで自分だけの香水づくり講座)



若返り運動講座(8回シリーズ)

これから運動を始めたいと思っている方、健康に関心がある方、自分に合った運動を見つけてみませんか? 是非ご参加ください。

開催日 : 平成26年5/22(木)、5/29(木)、5/30(金)、6/12(木)、6/26(木)
7/10(木)、7/24(木)、7/31(木)の午前中。
※5/30(金)のみ午後になります。

時間 : 初回9:30 ~ 11:30 (*内容により時間に変更になります)
内容 : ストレッチ運動、リズム体操、ボール&チューブ体操、調理実習、他
場所 : 成沢交流センター 1号室
持ち物 : 運動のできる服装、室内運動靴、タオル、水分(補給用)
参加費 : 1,500円 (講師料・調理実習材料費・保険代含む)
対象者 : 成沢学区在住でおおむね50歳以上の方。若干名申し込み可能です。
申し込み : 参加費を添えて、直接成沢交流センターへお越し下さい。



成沢交流センター ☎ 35-5587

鮎川一斉清掃

~鮎川をヤマメ・アユが遡上する清流に~

日時 : 平成26年6月8日(日) 8:00~9:00 小雨決行
(雨天の場合は6月15日(日)同時刻に延期)

集合場所 : *西田橋 責任者 岡田 文夫 *大学橋 責任者 菅原 道頭
*鮎川橋 責任者 白山 登 *鮎見橋 責任者 島崎 健一

- ・鎌等その他の清掃用具をご持参の上、ご参加をお願いします。
- ・軍手は受付で準備しております。



===お知らせ===

4月12日(土)に成沢学区コミュニティ推進会「ふれあい」の総会に欠席された推進員の方で、総会資料が手元に届いてない方は、御足労をお掛けしますが、成沢交流センターまで取りに来て頂くようお願い致します。

ヨーガ講座

ヨーガを取り入れ心身の健康法に役立ててみませんか！！

- 日時：平成26年6月11日（水）10:00～11:30
場所：成沢交流センター 和室
講師：山口 誠二 先生
参加費：無料
持ち物：ヨーガマット又は大きめのバスタオル・水分（補給用）
運動の出来る服装
申込：5月19日（月）9:00～ 先着12名
成沢交流センター ☎ 35-5587



※講座を受ける1時間前に食事は済ませて下さい。



盆栽・山野草の植え替えの講習会

主催：日立成沢山野草会

日立成沢山野草会では、日本盆栽協会のご協力頂きまして実技指導を開催します。盆栽を植え替の時期に來ていますが、手持ちの盆栽の剪定の仕方でお困りの方、山野草の株分け、植え替え等に興味がある方、手持ちの盆栽・山野草を持参して一緒に植え替えてみませんか！！ 当日のご参加をお待ちしています。

- 日時：平成26年6月15日（日） 13:00～16:00迄
場所：成沢交流センター 5・6号室
持ち物：手持ちの小盆栽、山野草、植木鉢（工具、土などは用意してあります）
参加費：無料（どなたでも参加できます。）
講師：瀬谷 武司 先生（日本盆栽協会 日立支部会長）
藤巻 健吾 日立成沢山野草会会長
関 昇 アシスタント、他2名

問い合わせ先：藤巻 健吾 ☎ 21-6487

アロマで自分だけの香水づくり

アロマで自分の時間を楽しんでみませんか！！

- 日時：平成26年6月18日（水） 13:30～16:00
場所：成沢交流センター 7号室
講師：和田 春美 先生（アロマセラピー）
参加費：500円（当日徴収）
持ち物：筆記用具
申込：5月26日（月）9:00～ 先着15名
成沢交流センター ☎ 35-5587



© Can Stock Photo - 1001504961