



成沢交流センター及び関連団体行事予定

11月22日	(金)	成沢楽寿大学 ～ハーモニカコンサート～
11月29日	(金)	成沢交流センター一斉清掃 (関係自主グループには、別途連絡済み)
11月30日	(土)	成沢学区自主防災訓練
12月6日	(金)	成人講座 ～こんにやくづくり～
12月12日	(木)	親子で遊ぼう会
12月17日	(火)	健康結果説明会・ヘルスアップ教室 1号室 9:30～
12月21日	(土)	親子教室
12月24日	(火)	成人講座 ～かんたん米麴づくり～
12月24日	(火)	成人講座 ～みそ作り～
12月28日	(土)	成沢交流センター全館大掃除 <u>交流センターの利用はできません</u>
12月29日(日) ～1月3日(金)		成沢交流センター休館
H26年1月11日	(土)	成沢地区賀詞交歓会

●成沢学区自主防災訓練

～地震を想定しての訓練～

「自分たちの町は自分で守る。」という連帯感を持って参加しましょう！

- ・日時 : H25年11月30日 (土) 9時30分開始
- ・場所 : 成沢小学校グラウンド (雨天時 同校体育館)



※ 支部別の集合時間、場所は別途市報折り込みにて配布するチラシをご参照下さい。

若返り運動講座 12月の講座 ～9回シリーズ～

場所：成沢交流センター



第7回	第8回	第9回
12/2 (月)	12/9 (月)	12/16 (月)
13:30～15:00	13:30～15:00	13:30～15:30
ストレッチ体操&リンパマッサージ	スクエアステップ	“ラジオ体操”とステップ運動

- ・参加者は室内用運動靴、タオル、水分補給用水を持参して下さい。
- ・募集は定員となり締め切らせて頂きました。

●成沢地区賀詞交歓会

新しい年を迎え、皆様のご多幸を祈念する賀詞交歓会を開きます。

- ・日時 : 平成26年1月11日 (土) 10:00 ～ 12:00
- ・場所 : 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)
- ・申込 : H25年11月20日(水)～H26年1月9日(木)までに
成沢交流センター ☎ 35-5587



● こんにゃくづくり

～ ヘルシーで食物繊維たっぷりのこんにゃくを手作りで ～

- ・日 時 : H25年12月6日(金) 9:00 ~ 13:00
- ・場 所 : 成沢交流センター 調理室
- ・講 師 : 瀬谷 勲 先生・瀬谷 文子 先生
- ・材料費 : 500円(当日徴収) ・持ち物 : エプロン、三角巾、布巾、ゴム手袋
- ・申 込 : 11月19日(火) 10:00 ~ 先着 20名 成沢交流センター ☎ 35-5587



親子で遊ぼう会

…お友達あつまれ…

主催:成沢学区青少年育成推進会

～歌って、作って、楽しく遊びましょう～

- ・日 時 : H25年12月12日(木) 受付 9:30 集合 9:50 開始 10:00~11:30
- ・場 所 : 成沢交流センター 1号室
- ・内 容 : 簡単なサンタクロースを作ったり、体を動かして楽しく遊びましょう。
- ・参加費 : 親子1組 300円 当日徴収 ・対象 : 3才前後の子とその保護者
- ・持ち物 : のり、ハサミ、上ぐつ、タオル、飲み物、床に座っての工作をするので座布団など、運動の出来る服装
- ・申 込 : 11月21日(木) 10:00 ~ 先着順(15組) 成沢交流センター ☎ 35-5587 または Fax 36-6077



☆ サンタさんと写真を撮りたい方、カメラを持参してください。

☆ 小さいお子さんの託児をスタッフが保育します。

☆ 駐車場が狭いのでできるだけ公共交通機関をお使い下さい。



● 親子教室

主催:成沢学区青少年育成推進会

～楽しくお花を生けましょう！！～

- ・日 時 : H25年12月21日(土) ・場 所 : 成沢交流センター 1号室
- ※成沢小児童にチラシ配布します。



● かんたん米麴づくり

色々な料理に活用できます！！(活用法レシピ付)

- ・日 時 : H25年12月24日(火) 9:00~12:00
- ・場 所 : 成沢交流センター 4号室(調理室)
- ・講 師 : 蛭田 三雄 先生
- ・材料費 : 1,000円 /3kg(当日徴収)
- ・持ち物 : エプロン・三角巾・布巾・10kgのみかん箱又は発泡スチロール・毛布
棒状温度計(家で使います)・ガーゼ(30cm×30cm)
- ・申 込 : 11月20日(水) 9:00~ 先着10名 成沢交流センター ☎ 35-5587



米
こうじ

● 昔ながらの味噌づくり

～ 国産大豆・無添加のおみそです！！～

- ・日 時 : H25年12月24日(火) 13:00 ~ 15:00
- ・場 所 : 成沢交流センター 1号室及び1号室脇
- ・講 師 : 蛭田 三雄 先生
- ・材料費 : 3,500円/10kg(当日徴収)
- ・持ち物 : エプロン、三角巾、10kgの漬物樽(持ち帰り用)
- ・申 込 : 11月20日(水) 9:00 ~ 先着 20名 成沢交流センター ☎ 35-5587

※当日 9:00~より火の番のお手伝いを求めます。お手伝いの方は、お弁当(お昼)を持参して下さい。



好評だったので
今年もやります！