



あけましておめでとうございます

成沢交流センター及び関連団体行事予定

12月28日	(土)	成沢交流センター全館大掃除	交流センターの利用はできません
12月29日(日) ～1月3日(金)		成沢交流センター休館	(休館中は、リサイクルボックスを休止いたします。)
H26年1月11日	(土)	成沢地区賀詞交歓会	
1月24日	(金)	成沢楽寿大学 ～お薬のお話～	

● 減塩食で食生活習慣病予防

日々の食生活で塩分を摂り過ぎていませんか?? 主催: 日立市食生活改善推進会

- ・日時 : 平成26年1月8日(水) 9:30 ~ 12:00
- ・場所 : 成沢交流センター 調理室 ・材料費 200円
- ・献立 : ・野菜たっぷり中華丼 ・れんこんと昆布のお煮しめ ・Hot サワードリンク
- ・持ち物 : エプロン、三角巾、布巾、米 1/2 カップ、電卓、みそ汁 100cc
- ・募集 : 先着 10名 ・申込先 藤田 ☎(38)7608 ・^{もがき}藻垣 ☎(35)0185

※ 1/8 は参加者以外でも 9:30~12:00 までの間、みそ汁塩分の濃度を計りますので
みそ汁 100 ccご持参下さい。



● 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 : H26年1月9日(木)までに 成沢交流センター ☎ 35-5587

※酒席ですので、ノーマイカーでの来館をお願い致します。
皆様お揃いでの出かけをお待ちしております。

※上履きをご持参下さい



● 成沢楽寿大学 <<お薬のお話>>

～薬についての疑問・質問にお答えします。～

- ・日時 : 平成26年1月24日(金) 10:00~11:30
- ・場所 : 成沢交流センター 1号室
- ・講師 : 茨城県薬剤師会 薬剤師

