



リフレッシュ運動教室

初めて参加される方も大歓迎です!!一緒に運動をしてリフレッシュしませんか??

		【開催日】	【講師】	【運動メニュー】
令和6年	9月	12日(木)・26(木)	フィットネス インストラクター 渡邊 真里恵 先生 または 早川 利恵 先生	●椅子を利用した体操 ●リンパマッサージ等
	10月	24日(木)		
	11月	14日(木)・28(木)		
	12月	12日(木)・26(木)		
令和7年	1月	9日(木)・23(木)		
	2月	13日(木)		

【場所】成沢交流センター 1号室

【時間】10時～11時/受付9時45分

【対象者】成沢学区在住の方 先着25名

【参加費】無料

【持ち物】フェイスタオル・飲み物・室内用運動靴・運動がしやすい服装
※交流センター入口で手の消毒、体温チェックをお願いします。

【申込】9月5日(木)9:00～成沢交流センター窓口又は電話で ☎35-5587

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

申込は
お早めに!!



2024年度成沢健康ウォーク 参加者募集



自然の地形をそのまま生かした広大な敷地の『潤沼自然公園』四季折々の自然があり、年間を通し様々な表情を見せてくれます。潤沼を眺望できる「太陽の広場」は見晴らし抜群・小さな溪流が流れる「せせらぎ広場」など自然を身近に感じて過ごすことができます。

『めんたいパーク』では工場見学後、出来立ての明太子を試食できるコーナーもあります。

日時：令和6年 10月4日(金) 雨天決行

行き先：潤沼自然公園散策及びめんたいパーク見学(昼食はいこいの村潤沼)

集合場所：イエローハット裏側道路 プレゴ入口道路沿い

(集合時間 8:50 出発時間 9:00 → 帰着予定 16:00)

参加費：2,000円(バス代、旅行保険代、昼食代含む)

募集人数：40名 定員になり次第締め切ります。*成沢学区居住者に限る

申込：9月20日(金)9:30～12:00 成沢交流センター7号室

・参加費 2,000円を添えて申し込み下さい。

・参加者には受付時に詳しい案内書をお渡します。



主催:成沢地区体育振興会

山野草と盆栽 秋の合同展示会

日時：令和6年 10月5日(土)9時～16時・10月6日(日)9時～15時

場所：成沢交流センター 5・6号室

即売と勉強会も行いますので是非お越しください。



盆栽研究会 会長 力丸 晴 ☎090-5507-6117・成沢山野草会 会長 藤巻 健吾 ☎0294-21-6487