

大洲地区交流センターだより

大洲地区交流センター
藤枝市大洲3丁目17-12
☎ 636-0059 FAX 634-1791
E-mail osu@city.fujieda.shizuoka.jp

女性の健康講座

50歳からが楽しくなる！更年期からアフター更年期の過ごし方
～不調の対処方法を見つけ生き生き過ごそう！～自律神経の整え方、尿トラブル予防、イライラ、不安、首こり、肩こり
を実践を通して改善していこう！

- ★日 時：12月3日（土） 午後1時30分～3時30分
- ★場 所：大洲地区交流センター 集会室
- ★講 師：伊藤みどり先生（助産師）・青野ふみの先生（理学療法士）
- ★定 員：20名
- ★受講料：無料
- ★持ち物：バスタオル2枚（ヨガマット又はバスタオル）
タオル・飲み物・筆記用具・メモ帳
※動きやすい服装でおねがいします。
- ★申込み：11月16日（水）午前9時より受付
（受付時間は、午前9時から午後5時まで） 先着順
直接又は電話で大洲地区交流センターへ（定員になり次第終了）
電話 054-636-0059



自分だけのお正月飾りを作ろう

2種類の型の中から自分好みの型と好みの花で飾り付けをします。オリジナルのしめ縄飾りを作りましょう。

- ※日 時：12月15日（木） 午前9時30分～11時30分
- ※場 所：大洲地区交流センター 2階 学習室B
- ※講 師：望月 義乃先生
- ※定 員：12名
- ※受講料：400円
- ※材料費：1,000円
- ※持ち物：はさみ、飲み物
- ※申込み：11月24日（木）～12月1日（木）先着順

受講料と教材費を添えて大洲地区交流センターの窓口で申し込んでください。
受付時間は、午前9時から午後5時まで（定員になり次第終了）

※新型コロナウイルス感染症等の社会情勢の変化により、講座が中止となる場合があります。
※講座受講時は、マスクの着用と手指の消毒をお願いします。

ふれあい0歳リトミック

日 時：令和4年12月2日（金） 午前10：00～11：00

場 所：大洲地区交流センター 2F 和室

講 師：親子リトミックランド 代表 水野加寿子先生

対 象：0歳児とその保護者（0歳児は首がすわっている子）

定 員：10組（先着順）

受講料：無料

持ち物：バスタオル、飲み物

申込み：11月15日（火）～11月22日（火）受付時間午前9時から午後5時まで

電話またはFAX（住所・保護者の方の氏名・お子さんの氏名・電話番号）で

大洲地区交流センターへ 電話 054-636-0059

FAX 054-634-1791



第37回 大洲ふれあいまつり

11月13日（日）に開催！

日時： 11月13日（日）

午前9時～午後2時

会場： 大洲地区交流センター

大洲地区交流センター駐車場

内容： ★ふれあい広場：農産物、おでん他

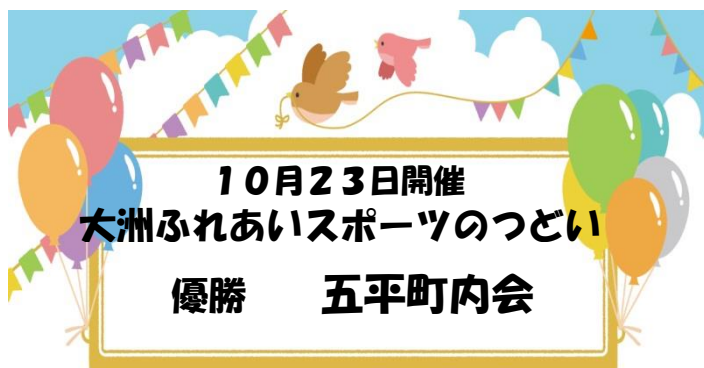
★展示部門：細筆、絵手紙他

★ステージ部門：フラダンス、遊戯他

★ふれあいバザー：13日（日）

午前9時～午後2時

健康ウォーキング講座を開きました。みなさん熱心に取り組んでいました。



10月23日開催
大洲ふれあいスポーツのつどい
優勝 五平町内会

生涯学習講座が徐々に閉講式を迎えています。又次回も参加してくださいね。



トランポウォーク



若返り体操

訂正

12月2日予定の簡単みそ作り講座の申込みの曜日が間違えていました。

11月15日（火）～22日（火）になります。宜しく願いいたします。



休 館 日

11月 3日（木） 7日（月） 14日（月） 20日（日）

21日（月） 23日（水） 28日（月）



12月5日（月）