

交流センターだより

c-kanesa@net1.jway.ne.jp メールアト゛レス ホームへ゜ーシ゛

http://www.net1.iway.ne.ip/c-kanes (金沢交流センターだよりはホームページでもご覧になれます)



金沢交流センター運営委員会 発行責任者 泉 聡二 TEL(36)3985 FAX(36)2677

202161

No 162

6月の主な行事予定					
	曜日	時間	場所	行 事 名	主催
6	В	9:00~	金沢交流センター	金沢交流センター館内外一斉清掃	交流セ運営委員会
11~ 12	金~ 土	9:00~ 17:00	金沢交流センター	ひたちマース アプリ利用相談会	コミ推(協力)
13	В	8:00~	学区全域	第 1 回環境の日 ※雨天延期 6/27(日)	コミ推 ふるさと創生塾
13	В	9:00~	金沢交流センター	『囲碁・将棋・健康麻雀』大会	コミ推 文化部
20	В	9:30~ 10:40~	金沢交流センター(多目的ホール)	「生涯学習かねさわ」第2回講座 映画鑑賞講座 「気象災害から命を守る (2回上映) まず逃げろ!高台へ」	コミ推 ふるさと創生塾
25	金	8:30~	グランドスラム CC	金沢学区親睦ゴルフ大会	コミ推 総務部
26	土	10:00~ 13:00~	金沢交流センター(多目的ホール)	デジタル勉強会(第2回) (スマホ)	コミ推 Dx・レク部



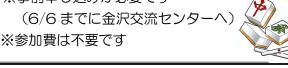
囲碁・将棋・健康麻雀」大会のご案内

◇日 時:6月13日(日) 9:00~13:00

◇場 所:金沢交流センター



※事前申し込みが必要です



新型コロナウイルス感染症に負けないために

適度に体を動かして 免疫力をアップしよう!!

シルバーリハビリ体操~肩こり予防体操~

- ◆両足がしっかりと床につく高さの椅子を使用しましょう。
- ◆肩・腰・膝などに痛みがある方は無理をしないでください。
- ◆体操中は呼吸を止めずに行いましょう。自分の体調や体力に応じて行いましょう。



①指を組んで、 肘を伸ばす。



②ゆっくりと両腕を 頭上にあげ、十分に 伸ばす。



③手のひらを頭上 に乗せる。

無理のない範囲で行いましょう!

3~4回を日安に



④手のひらを頭の後ろ にまわす。肘を開き 胸をそらし、15秒ほ ど伸ばし、ゆっくり 戻る。

ひたち圏域マースが始まります!

呼び出し地点に応じて効率的に配車、 乗り合いで安価に利用出来るしくみ

大沼 エリア ひたちBRT-大沼BRT バス停を中心とした地域

スマートフォンにアプリを 入れて利用してみませんか? 金沢コミュニティ推進会で支援します!

6月**11**_{日(金)} 大沼エリア運行時間:9時~17時





DX.レクリエーション部会でひたちBRT試乗・交流会を行います

交流センターで受付