

メールアドレス c-kanesa@net1.iway.ne.jp
 ホームページ <http://www.net1.iway.ne.jp/c-kanesa>
 (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

6月の主な行事予定

日	曜日	時間	場所	行事名	主催
6	日	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	交流センター運営委員会
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	日	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	日	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	日	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 まず逃げろ!高台へ」 (2回上映)	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
 (6/6までに金沢交流センターへ)

※参加費は不要です



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。



④手のひらを頭の後ろにまわす。肘を開き胸をのぞかし、15秒ほど伸ばし、ゆっくり戻る。

3~4回を自分に無理のない範囲で行いましょう!

ひたち圏域マースが始まります!

デマンドタクシー

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

目的地の近くへ直接行けます!

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)
 ~7月22日(水)
 大沼エリア運行時間: 9時~17時

金沢交流センター

からアプリで呼出して利用が出来ます!



おさかなセンター ← → 定員20名 7月9日(金)
 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

©OpenStreetMap