

【生涯学習のご案内】

助川交流センター (23) 0955

いつも助川交流センター
をご利用頂きありがとうございます。
新年度も生涯学習部は、
新型コロナウイルス感染症
拡大予防対策に努めな
がら皆様の健康促進に努
めて参りますので、よろ
しくお願いいたします。

ユニカール教室

講師：谷田川 榮二(普及指導員)

担当者 谷田川

開催日 第1.3水曜日 (月2回)

時間 10:00~12:00



カーリングの
室内版!!
3人1チームで
たのしくプレー



いきいきヘルス体操教室

講師：シルバーリハビリ体操指導士

担当者 大森・柴田

開催日 毎週 火曜日 (月4回)

時間 13:30~15:00

会費 2,000円/年(予定)



いきいきヘルス体操・
嚙下体操・脳トレなど
楽しく体力維持!!

生活習慣予防コース

講師：小室 秀子先生

担当者 田所

開催日 毎週 土曜日 (月4回)

時間 10:00~11:00

会費 1,000円/月



チューブを使って
気持ちよく
健康UP

健康づくり 夜間コース

講師：笹村和義(市健康づくり推進委員)

担当者 笹村

開催日 毎週 火曜日 (月4回)

時間 18:00~19:30

会費 100円/回



ウェーブリンパマッサージ・チューブ体操・
ポールストレッチを組み合わせ体幹強化と
バランス体操!!

太極拳教室

講師：菊池 三枝子先生

担当者 藤岡

開催日 毎週 日曜日 (月3回)

時間 10:00~12:00

会費 1,000円/月



呼吸を整えて~
ゆっくと...

囲碁少年団

指導者：大澤陸郎先生(他6名)

活動日・時間

毎週土曜日 9:00~11:30

活動場所

助川交流センター

入団条件

幼稚園児から高校3年生まで

会費(参加費)

200円/月

申込方法

電話、活動見学时

申込先・問い合わせ先

大澤陸郎 Tel.43-3139

富岡日出夫 Tel.42-7723(18時以降)



初心者歓迎
丁寧に指導します!



日立茶道文化少年団

活動日・時間

6,7,10~12,2,3月の第2日曜日
13:30~15:30

活動場所

助川交流センター

入団条件

幼稚園児から高校3年生まで

会費(参加費)

500円/回(菓子,抹茶,懐紙,その他)

申込方法

ハガキ,電話,直接

申込先・問い合わせ先

末松倫枝

〒316-0011 日立市鹿島町2-3-10

Tel・fax 0294-35-1091



特別事業もあります!

(開催事業毎に募集)



フラワー
アレンジメント



そば打ち



手作り雑貨



リフレッシュ体操



茶道

お問い合わせは、助川交流センターまで!

〒317-0077

日立市鹿島町1-21-7

助川交流センター

Tel 0294-23-0955