



生涯現役の拠点 湯の沢改善センター

# まち自慢クラブ

3月

まち自慢講座

3月

月	火	水	木	金
				1 <b>【限定8名】</b> 松岡さんの木工教室 ～うさぎの置物づくり～ 講師：松岡俊男
4 休館日	5 ～自慢の水～ 「白神山水の館」 見学説明会に行こう！ <b>ガイド付！</b>	6 レッツ！笑いヨガ！ お腹の底から笑おう☆ 講師：伊藤晴美 (ラフターヨガティチャー)	7 <b>【限定8名】</b> 松岡さんの木工教室 ～ふくろうの置物づくり～ 講師：松岡俊男	8 ～自慢の水～ 「白神山水の館」 見学説明会に行こう！ <b>ガイド付！</b>
11 休館日	12 のど自慢クラス ～歌うもよし、聞くもよし 自分の楽しみ方で～	13 簡単レクリエーションで 体を動かそう！ 講師：秋田看護福祉大 実習生	14 <b>あの！</b> さぶろうドーナツの話 講師：浅利酒店 浅利幸明	15 認知症カフェ ～認知症を学ぶ、語る～ 講師：地域包括支援センター
18 休館日	19 ～春が来た！～ 生け花を楽しもう 講師：安部幸子	20 のど自慢クラス ～歌うもよし、聞くもよし 自分の楽しみ方で～	21 <b>春分の日</b> 温泉は利用できます	22 ～春が来た！～ 生け花を楽しもう 講師：安部幸子
25 休館日	26 手先を使って遊ぼう！ ～簡単な小物づくり～ 講師：夏井アヤ子	27 まちの魅力を再発見！ ～私の、あなたの、 みんなの自慢を語ろう～	28 楽しく学ぼう 着付けのあれこれ 講師：市川一枝	29 手先を使って遊ぼう！ ～簡単な小物づくり～ 講師：夏井アヤ子

場 所：藤里町農村環境改善センター(湯の沢)

日時：午前 10 時～午後 2 時

まち自慢講座 午前 10 時半～11 時半

参加費：1,000 円 (送迎、入浴、昼食 込み)

## おねがい

3月1日(金)と7日(木)は  
定員8名となります。  
参加希望の方は事前  
にご連絡ください。



まち自慢クラブは、自称 60 歳以上の方が入会して活動ができます。藤里町の良い所を学び、体験し、そして語ることで、藤里町の「まち自慢」をみんなで再発見するクラスです。ときには生徒として、ときには講師として、藤里町の良い所を町内の方にも、町外の方にも自慢してください。会員の方は、もれなく藤里町自慢の山菜料理等を中心とした、**旨いもんバイキング**や**源泉かけ流し温泉**をお楽しみ頂けます。

送迎時間は裏面をご覧ください。

 送迎が回る地区と曜日は下記の通りです。各地区のバス停でお待ちください。

(バス停間は乗り降り自由です。バス停以外の場所への送迎希望ありましたら、ご連絡ください。)

 送迎なしの方は何曜日でも参加OKです。

## 火曜日 (藤琴、中通、北部地区)

川原町	9時00分
幸町・清水岱	9時05分
寺沢	9時10分
開発センター前	9時15分
浅間町・馬坂	9時20分
一の渡・高石沢	9時25分
坊中・寺屋布	9時30分
金沢・上茶屋	9時35分
真名子	9時40分
滝の沢	9時45分
湯の沢	9時50分

## 金曜日 (粕毛、米田地区)

薄井沢	9時00分
粕毛下	9時05分
桂田商店前	9時10分
粕毛上	9時15分
真土	9時20分
萱沢	9時25分
室岱	9時30分
米田・下根城	9時35分
上中畑	9時40分
熊の岱・巻端家	9時45分
谷地・長瀨	9時50分

下記以外の曜日の参加・送迎も  
お気軽にご相談ください!



## 水曜日 (全町)

送迎は個別相談です。  
ご連絡下さい。

## 木曜日 (大沢、矢坂地区)

如来瀬岱	9時25分
矢坂上野	9時30分
矢坂	9時35分
大沢中町	9時40分
大沢上町	9時45分

道路状況で予定時刻より遅れる場合がありますので、予めご了承ください

### <連絡先>

藤里町社会福祉協議会  
地域包括支援センター  
電話 79-2848  
担当：山本

