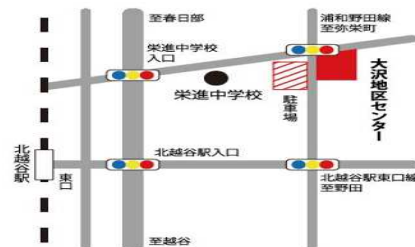


大沢地区センター・公民館だより

(No.623) 令和8年(2026年) 7月1日号

発行:大沢地区センター・公民館

〒343-0022 越谷市東大沢 1-12-1 TEL 048-976-5800 FAX 048-976-5898



活力とふれあい 歴史を尊び 新たな大沢へ

第32回大沢地区ボウリング大会

【日 時】7月26日(日) 受 付:午後1時30分

試合開始:午後2時

【会 場】アイビーボウル越谷(現地集合、現地解散)

所在地:越谷市下間久里1006-11

TEL 979-2353

【試合方法】個人戦 2ゲームトータルスコア

【参加資格】大沢地区在住の小学生以上の方 52人

(小学生は保護者同伴)

【参加費】23歳以上 1,500円

19歳~22歳 1,400円

18歳以下 1,300円

▶貸靴をご希望の場合は、

参加費とは別に貸靴代400円が必要です。

【申込み】7月18日(土)午後5時までに参加費を添えて直接下記へ(電話可)。定員になり次第締め切ります。

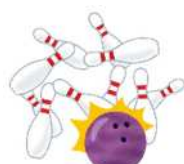
▶価格改定などにより、参加費が変更になる場合があります。(おつりのないようお願いします。)

▶申込み後、都合により参加できない場合には、事務局まで連絡をしてください。キャンセル時期によっては、参加費を返金できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【主 催】大沢地区スポ・レク推進委員会、大沢地区センター

【問合せ】大沢地区スポ・レク推進委員会事務局

大沢地区センター TEL 976-5800



エアロビクス教室

楽しく体を動かそう!!

【日 時】8月15日・22日・29日・9月5日

(各土曜日)午後1時30分~3時

全4回の連続講座

【会 場】大沢地区センター・公民館 多目的ホール

【対 象】市内在住の18歳以上の方 35人

【参加費】無料

【持ち物】飲み物、タオル、
ヨガマット(大きめのタオルで代用可)

【服 装】動きやすい服装・靴

【講 師】榎本 薫 さん

【申込み】7月18日(土)午前10時から

8月 8日(土)午後5時までに直接下記へ
(電話可)。定員になり次第締め切ります。

【問合せ】大沢公民館 TEL 976-5800



はつらつ学級

★連続講座★

1日目 7月17日 (金) 健康体操	午前10時~正午	【会 場】多目的ホール 【講 師】加藤 邦子さん 【持ち物】筆記用具、タオル、 靴、飲み物、動きやすい服装
2日目 7月24日 (金) スマホ 講座 1部・2部の どちらかを 選択	【第1部】20人 午前10時~正午 スマホの基本と LINE体験 【第2部】20人 午後2時~4時 スマホの基本と 詐欺対策	【会 場】学習室B 【講 師】スマホアドバイザー 【持ち物】筆記用具、飲み物、 ※スマホは貸出機を使用
3日目 7月31日 (金) ポッチャ 体験	午前10時~正午	【会 場】多目的ホール 【講 師】鈴木 章さん 【持ち物】筆記用具、タオル、 靴、飲み物、動きやすい服装

【会 場】大沢地区センター・公民館
多目的ホール、学習室B

【対 象】市内在住の60歳以上の方 40人

【参加費】無料

【申込み】7月10日(金)午後5時までに直接下記へ
(電話可)。定員になり次第締め切ります。

※スマホ講座については第1部・第2部を選択してく
ださい。各部定員20人に達した場合はご希望に添
えない場合があります。

【問合せ】大沢公民館 TEL 976-5800

心と身体の元気スイッチを ONにする講座

昨年好評につき、再び開催!

【日 時】8月19日(水)・26日(水)・9月2日(水)

全3回の連続講座 午後1時30分~3時

【内 容】心と身体が健康になるための講義と運動を
行います。

【会 場】大沢地区センター・公民館 自由活動室、学習室B

【対 象】市内在住の方 27人

※講義に加え、ストレッチや筋トレ、ジャンプなどのやや
激しめな運動を行います。しゃがむ、正座するなどの
際、膝・腰に不安のある方はご遠慮ください。

【参加費】無料

【持ち物】飲み物、タオル、筆記用具、
ヨガマット(大きめのタオルで代用可)

【服 装】運動しやすい服装

【講 師】金光 健真 さん(パーソナルトレーナー・自然整体師)

【申込み】7月15日(水)午前10時から

8月17日(月)午後5時までに直接下記へ
(電話可)。定員になり次第締め切ります。

【問合せ】大沢公民館 TEL 976-5800



