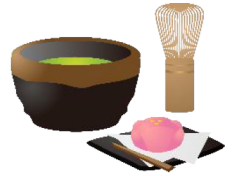


お茶作法体験会を開催しました!



11月4日(木)、雄物川保育園の年長組さん27名を招いて、地元お茶会の皆さんがお点前の披露をしてくださり、お菓子とお茶を頂く体験をしました。

お点前を真剣な表情で見入る園児たちはとても立派で、お茶会の先生にお褒めの言葉をかけてもらい、初体験のお茶に少し大人になった気分を味わうひと時を過ごしていました。



冬期間に開催する各種健康管理事業に参加しませんか?

その1 いきいき健康講座

開催日・・・
11月～3月の第1・3水曜日
時間・・・
午後1時30分～3時まで
開催場所・・・
福地コミュニティセンター
申込みは必要ありません。
簡単な体操ですのでお気軽にお越し下さい!

その2 健康の駅

開催日・・・
11月～3月の第2火曜日
時間・・・
午後10時～11時まで
開催場所・・・
福地コミュニティセンター
申込みは必要ありません。
お気軽にお越し下さい!
横手市健康推進課主催で行っています。

その3 健康づくりウォーク

11月15日～3月31日
【土・日曜日・祝祭日除く】
・午前9時30分～11時30分
・午後1時30～3時30分
上記期間、時間で福地コミュニティセンター体育館を開放します。
使用予約が入っているときは使用できない場合がありますのでお問合わせ下さい!

うどん作りをしました！



11月7日（日）、今年度初めての事業としてうどん打ち体験会を開催しました。

地元の方を講師にコツと加減を教えてもらい、美味しいオリジナルうどんが出来上がりました。

捏ねる、延ばす、切る。大体の作業工程は知っているものの、いざ作るとなると結構チカラが必要で、参加者の皆さんは汗をかきながら奮闘していました。

出来上がったうどんを試食し感想を話したり、他集落の方との交流もありの楽しい時間を過ごしました。今回は男性参加者も多く、今後は料理教室なども企画していけたらと思います。



あなたも一緒に

健康麻雀やりませんか？



開催日時 12月～3月 毎週金曜日 13:30～15:30

開催場所 福地コミュニティセンター 多目的室

健康麻雀とは？

- ・かけない！のまない！すわない！を原則とした健全にゲームを楽しむ麻雀です♪
- ・指先を使うことで脳を活性化させ、認知症や閉じこもり・高齢者うつ予防に最適です♪
- ・年齢上限なしで楽しめる為、世代間交流にもなります♪

ホットタイム

11月のはじめに、地域の方からダリアの切り花をたくさん頂きました。いろいろな種類、様々な色のダリヤでふくふく館の玄関が華やかになり、癒しのひと時を過ごしました♪ありがとうございました。

さて、あっという間に12月も半ばとなり、近頃の話はやはり雪のことばかり。せめて、新型コロナウイルスの感染状況がこのまま落ち着いて穏やかな年末を迎えられたらと願うばかりです。



食生活改善推進員による

伝達講習会



開催予定日 令和4年2月1日(火)

- 栄養士による講話と調理実習です。
- 申込、詳細は後日配布する別紙チラシをご覧ください。

メニュー

- 【主食・主菜】 きんぴら豚丼
- 【副菜・汁物】 鮭缶かやき

