



令和6年度 食生活改善推進員による伝達講習会

横手市食生活改善推進協議会雄物川支部・推進員による伝達講習会を行います。
バランスのよい食事や減塩についてなど、食生活について考えてみませんか？

日時：11月25日（月）10：00～12：30頃

会場：館合地区交流センター

内容：①健康講話

②調理実習【いわし缶の水菜丼、ゆで野菜のぱぱっと和え】

③試食

持ち物：エプロン、三角巾（調理ができるように）

※11月18日（月）までお電話（☎23-1223）にてお申込みください。

交流センターからのお知らせ

◆ためっこ漁見学会を中止します

館合地区交流センターでは、11月23日に「ふるさとの川に親しむ事業」の一環としてためっこ漁見学会の開催を予定しておりましたが、冬眠前で餌を求めたクマが出没する恐れがあることと、市内各地でサルの出没が相次いでいることから、参加者の安全を考慮し中止することといたしました。
何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

11月の予定表

3日（日）おはなしいっぱい 午前10時半	6日（水）秋の歴史探訪1
11日（月）書道教室 午後1時半	14日（木）いきいきサロン 午前10時
26日（火）	
21日（木）生け花教室 午後1時半	25日（月）健康の駅 午前10時 （弁当→11/21まで申し込み）
25日（月）伝達講習会 ※詳細は上記をご覧ください	29日（金）秋の歴史探訪2 ※詳細は裏面をご覧ください
毎週木曜 将棋サロン 午後1時半	毎週金曜 卓球 午前9時半

※掲載している事業は予告なく変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

秋の歴史探訪 2

移動研修開催のお知らせ

秋田城跡（奈良時代から平安時代における地方官庁）の見学会を開催します。テレビでも紹介されたことのある史跡を見学してみませんか？

日時

11月29日（金）

行先 秋田城跡歴史資料館、史跡公園

定員 15名（達し次第締切）

参加費 無料（別途入館料310円と昼食代をご用意ください）

行程

8：30 館合地区交流センター前出発

9：10 道の駅かみおかにてトイレ休憩

10：10 秋田城址見学

12：10 セリオンにて昼食・休憩

14：30 道の駅協和にてトイレ休憩

15：30 館合地区交流センター前帰着・解散

申込→ 11月15日（金）～11月21日（木）

9：00～17：00 ※土日を除く

館合地区交流センター（☎23-1223）まで