

◆味噌づくり教室を開催します◆

今年も味噌づくり教室を開催します。

昨年の参加者からはとても美味しかったとのお声をいただきました！！

新米の時期となる秋頃に向けて、手づくりの味噌を仕込んでみませんか？

【日時】3月13日(金) 13:30~15:30

【会場】アスパルおものがわ 多目的室

【定員】20名(定員に達し次第締切)

【参加費】500円(当日徴収します)

【講師】新山 肇氏(新山食品加工場/平鹿町)

【持ち物】漬物用樽(5~10ℓ)、割烹着(無い方はエプロン)、マスク

【申込】2月24日(火)~2月27日(金) 9:30~17:00

※当日はニットなどの毛羽立つ衣類の着用はご遠慮ください。

※風邪症状のある方、37.5度以上の発熱がある方は参加をご遠慮ください。



🧘❤️ ヨガ教室・3B体操教室❤️ 体験参加してみませんか？

来年度もヨガ教室・3B体操教室を開催します。

2月・3月のヨガ教室・3B体操教室を無料で体験してみませんか？

今現在、参加はしていないが興味がある、体力づくりで何か運動を始めたいと考えている方など、ご友人やご近所の方と気軽にお試し体験してみませんか？

お試し体験 無料
事前申込不要

ヨガ教室→2/24・3/10・3/24

ヨガとは呼吸を重視した心身の健康法で、柔軟性向上・筋力強化・冷えやむくみの改善・代謝アップだけでなく、ストレス軽減・リラックス・睡眠の向上などの効果が期待できます。

◆当日の持ち物→ヨガマットまたはバスタオル(厚めのものまたは2枚)・フェイスタオル・飲み物

3B体操教室→2/17・3/3・3/17

3B体操とは3種類の補助具(ボール・ベル・ベルター)を使い、音楽に合わせて無理なく楽しめる全身運動を取り入れた健康体操で、筋力維持向上・ストレッチ効果・心身のリフレッシュなどが期待できます。

◆当日の持ち物→内靴・タオル・飲み物



【お申込み・お問合せ】

沼館地区交流センター(アスパルおものがわ) ☎22-3606

★センター報のカラー版は横手市ホームページ→暮らし・手続き→生涯学習・文化・スポーツ→生涯学習施設→沼館地区交流センター報より確認することができます。是非閲覧ください!! ★



裏面へ

5地区交流センター合同

◆◆◆防災講演会を開催しました！！◆◆◆

災害に備える共助の力 ～避難時の助け合い～

雄物川地域防災講習会

1月15日(木)、雄物川5地区交流センター合同事業として、雄物川コミュニティーセンターにて防災講演会を開催しました。前半は横手市役所危機対策課より災害に備える共助の力をテーマに講話していただきました。後半はクロスゲームで問題に対してYES・NOを選択、選択した理由をチーム内で共有し意見を出し合いました。実際の場面に遭遇したら悩んでしまうことが多いと実感しました。万に備え家族間・町内会で事前に話し合い、取り決めをしておくことがとても大切だと実感しました。また、行政からの通知をいち早く確認することも重要と再認識した講演会でした。『よこて安全・安心メール』を受信できるように設定しましょう！！



あなたは水路沿いに住む市民

先ほどから非常に激しい雨が降ってきた。テレビでは自分の住む地域に「大雨洪水警報が発表された。河川の氾濫に注意」と報じられている。ここに住んで30年、一度も氾濫にあっていない。

自主的に避難する？



YES (避難する) or NO (避難しない)

『よこて安心・安全メール』登録用メールアドレス

bousai.yokote-city@raidens3.ktaiwork.jp

へ空メール送信し登録手続きへ

(詳細は横手市ホームページを参考にしてください)

3月の予定

※風邪症状のある方、37.5度以上の発熱がある方は来館をご遠慮ください。

2日(月)：健康の駅	午前10:00～11:00	⇒らくらく体操・次年度計画について
3日(火)：3B体操教室	午後13:30～15:00	
7日(土)：◆映画上映会◆	午前10:00～12:00頃	映画上映会詳細は別紙配布チラシをご確認ください。
10日(火)：ヨガ教室	午前10:00～11:00	
10日(火)：熊対策講座	午後10:00～(会場：コミセン)	
13日(金)：味噌づくり教室	午後13:30～	
16日(月)：健康の駅	午前10:00～11:00	⇒らくらく体操(DVD)
17日(火)：3B体操教室	午後13:30～15:00	
24日(火)：ヨガ教室	午前10:00～11:00	
25日(水)：手づくりサロン	午前10:00～	
毎週月・木：卓球	午後13:00～15:00	
毎日：ラジオ体操	午前 9:15～ 9:30	
展示：山野草写真展	開館時間内に自由にご覧頂けます	



映画上映会詳細は別紙配布チラシをご確認ください。

