

沼館地区交流センター報

令和8年9月発行 No.113

沼館地区交流センター
(アスパルおものがわ内)
TEL 22-3606

～食生活改善推進委員・交流センター共催事業～

令和8年度

●食生活改善推進委員による伝達講習会のご案内●

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】令和8年10月15日（木）午前10時00分～12時30分頃

【会 場】雄物川保健センター2階調理室

【内 容】①栄養講話 ②調理実習 ③試食

【メニュー】鶏肉のハニーマスタード炒め・イタリアンサラダ

【持ち物】エプロン・三角巾(調理ができるように)

【定 員】15名（先着順：定員になり次第締切）

【申 込】令和8年9月30日（水）までにお電話にてお申込みください。

受付時間 9:30～16:00 ※土・日・祝日を除く

※皆さんのお宅のみそ汁の塩分を測定してみませんか？ご希望の方は具を入れずに汁のみを50ccくらいお持ちください。みそ汁の塩分濃度を知ることは減塩・家族の健康の第一歩につながります。是非測定してもらいましょう！！

※伝達講習会に参加の方は是非、下記にご案内している火災予防座談会へも合わせてご参加いただければと思います。



火災予防座談会開催のご案内

火災予防運動の一環として横手市消防署職員との座談会が下記の内容で開催されます。ご友人やご近所の方とお誘い合わせうえ、是非ご参加ください！

【日 時】令和8年10月15日（木）午前9時30分～10時00分頃

【会 場】雄物川保健センターホール 【定 員】15名程度

【内 容】講話：消防・防災について 講師：横手市消防職員

【申 込】令和8年9月30日（水）までにお電話にてお申込みください。

受付時間 9:30～16:00 ※土・日・祝日を除く



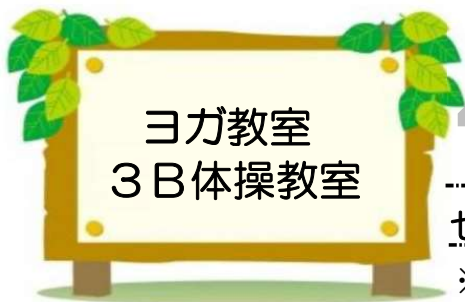
【お申込み・お問合わせ先】

※9月16日終日停電、9月17日午前中停電のため閉館予定。9月17日午後開館予定となります。

沼館地区交流センター（アスパルおものがわ内）☎22-3606

裏面へ→





◇♡新規参加者募集のご案内♡◇

【受付期間】

センター報配布～令和8年10月2日（金）16：30まで

※表面の申込み先までお電話にて申込ください。

※現在参加中の方は、後期参加しない場合のみご連絡くださいますようお願いいたします。

◆ヨガ教室◆・・・追加募集定員10名（定員になり次第締切）

【日 時】令和8年10月13日（火）～令和9年3月23日（火）

毎月第2・4火曜日 10：00～11：00

【参加費】後期分 500円 ※初回時に徴収いたします。

【講 師】伊藤 江美子氏（ヨガインストラクター）

◆3B体操教室◆・・・追加募集定員10名（定員になり次第締切）

【日 時】令和8年10月6日（火）～令和9年3月16日（火）

毎月第1・3火曜日 13：30～15：00

【参加費】後期分 500円 ※初回時に徴収いたします。

【講 師】藤井 美貴子氏（日本3B体操協会 公認指導者）



<雄物川地域課からのお知らせ> 各種補助金のご案内

◎町内会等活動補助金◎

イベントや交流・親睦活動・環境美化活動、健康づくりなどの町内会活動を支援します。

◎町内会等備品整備補助金◎

お祭り用具、運動会用具、防災活動用具など、5万円以上の町内会活動に必要な備品購入を支援します。

◎補助金に関する

問い合わせ先◎

雄物川地域課 地域協同係

☎22-2111

各種補助金は交付対象となる事業や経費、補助金割合等の条件があります。ご検討の際は担当までご相談・お問合わせください。

★10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参加をご遠慮ください。

1日（木）：雄勝城講演会

午前10時25分～ 雄物川小学校にて開催

5日（月）：健康の駅

午前10時00分～午前11時00分→「スローエアロ」

6日（火）：3B体操教室

午後 1時30分～午後 3時00分

13日（火）：ヨガ教室

午前10時00分～午前11時00分

15日（木）：火災予防座談会

午前 9時30分～午前10時00分 雄物川保健センターにて開催

15日（木）：伝達講習会

午前10時00分～午後 0時30分 雄物川保健センターにて開催

19日（月）：健康の駅

午前10時00分～午前11時00分→らくらく体操DVD

20日（火）：3B体操教室

午後 1時30分～午後 3時00分

27日（火）：ヨガ教室

午前10時00分～午前11時00分

28日（水）：手づくりサロン

午前10時00分～午後 3時00分

毎週月・木：卓球

午後 1時00分～午後 3時00分

毎週月～土：ラジオ体操

午前 9時15分～午前 9時30分（祝日を除きます）

