

サークルさんにお邪魔します

横手市武術太極拳協会



【活動日】第1・2・4月曜日

【活動時間】10:00~12:00

【活動内容】太極拳

【会員数】7名

【コメント】

太極拳は伸びやかでゆっくりとした動きが特徴です。初めは動作を覚えるのに夢中ですが練習を重ねるうちに体の隅々に「気」が伝わるのを感じられるようになります。昇段、昇級を目指す方、健康維持の為の方と様々です。活動歴は長いですが大分少人数になってしまいました。是非一緒に体を動かしませんか？先生は各々に合わせた細やかな指導をさせていただきます。

【質問コーナー】

Q、太極拳は健康に良いですか？

A、全身運動ですが、特に下半身の筋肉が鍛えられます。

【お問合せ】横手市女性センター 33-3995



工事のお知らせ

至 城南高校



工事起点側

横手市女性センター

工事終点側

至 横手病院



工 期：令和4年7月29日～令和5年3月下旬

作業時間帯：午前8時00分～午後5時00分

八幡根岸線の道路新設工事に伴い、横手市女性センター周辺道路でも片側交互通行や一部通行止めによる迂回路通行となっております。本施設にお越しになる際は、蛇の崎町側よりいらしていただければ回避できます。また、工事区間を通行される際は、気を付けてご移動くださるようお願いいたします。

「横手の食」をまるかじり

10月の

「横手市園芸振興拠点センター」の野菜は

5日、12日、19日、26日

毎週水曜日の予定となっております。

都合により提供できない場合もありますので
ご承知願います。



発酵を楽しむ 学ぶ、伝える。

発酵WEEK

全国発酵食品サミット in よこて

とき 10月21日(金)~23日(日)

ところ 秋田ふるさと村

参加無料

美味しいだけでなく、
様々な健康機能が注目されている
発酵食品を食べて、買って、学んで
楽しめる3日間

発酵食品と発酵文化の素晴らしさを
全国に向けて発信するイベントです。

開催チラシは

館内にも設置しています。

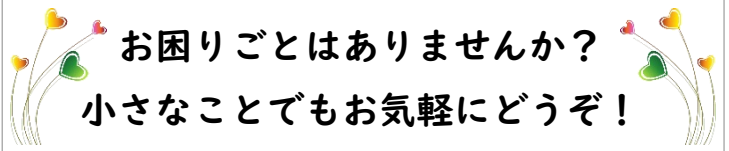


主催：横手市・全国発酵食品サミット in よこて実行委員会

マイナンバーカードについて

マイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードの申請が、令和4年12月末までに延長されました。市役所ではカード申請の補助等も行っております。持ち物やご不明な点は下記へお問合せください。

【国保市民課】35-2176



横手中央公民館を会場に行政相談を行います。
行政に関する苦情や意見要望はありませんか？
例えば…

- 道路の危険箇所について 相談は**無料**
- 社会福祉に関すること 秘密は**厳守**
- 医療保険・年金に関すること

行政相談委員が対応いたします。

実施日：10月17日(月)

時間：午前10時00分~午後3時00分

10月のサークル活動

9月15日現在

- ・貯蓄体操 ・3B体操 ・整美体操
- ・太極拳 ・フォークダンス ・卓球
- ・スローエアロビック ・よさこい
- ・フラダンス (大人向け、子ども向け)

- ・洋裁リメイク ・編み物 ・和紙人形
- ・和布クラフト (つまみ細工)
- ・エコクラフト

- ・合唱、コーラス ・楽器演奏 ・舞踊

- ・絵画 ・書道 ・将棋 ・茶道 ・料理
- ・短歌 ・俳句 ・韓国語 ・英会話
- ・郷土史

当館を利用し、活動しているサークルです。
ご興味のある方、一緒に活動したい方は
横手中央公民館までお問い合わせください。

12月の利用申請について

10月3日(月)から受付いたします。

◎窓口での申請：午前9時から

◎電話での仮申請：午前10時から

◎インターネットでの仮申請：午後1時から

※令和4年12月29日(木)から

令和5年1月3日(火)まで

休館となりますのでご了承ください。