

12月号 横手中央

December

〒013-0018 横手市本町3-30

【TEL】32-3137

【E-mail】yokotechuo-ckc@city.yokote.lg.jp

【FAX】33-7517(停電時TEL)

参加者
募集

お正月フラワーアレンジメント教室

開催日:12月26日(木)
 時間:13:30~15:00
 会場:横手中央地区交流センター
 講師:花長フラワーデザイン教室講師会
 柴田 美子 氏 加藤 敦子 氏
 参加費:お花代 3,500円(税込み)

※12/19以降はキャンセル料が発生します

定員:16名

募集期間:12月4日(水)から12月10日(火)

受付は平日の9:00~16:00

申込み・問合せ:横手中央地区交流センター

☎32-3137



新年のスタートに
 ふさわしい
 お正月アレンジ
 を学びます



昨年度の作品



新年を華やかに
 彩りましょう

公共施設に係る使用料の改定について

市の公共施設適正化計画に基づき、令和7年4月1日から横手市の公共施設に関わる使用料金が改定されます。当施設の改定後の使用料金は、次の表のとおりとなります。

室 名	面 積	利用条件	現行使用料 (円/時間)	改定後使用料 (円/時間)
実習室	98 m ²	営利以外	150	200
		営 利	1,400	1,500
講習室(1)	32 m ²	営利以外	150	200
		営 利	450	600
講習室(2)	44 m ²	営利以外	150	200
		営 利	650	700
講習室(3)	44 m ²	営利以外	150	200
		営 利	650	700
講堂(軽運動室)	196 m ²	営利以外	300	400
		営 利	2,850	2,900

※使用料は、各公共施設の利用状況等の実績や各施設の貸出可能な面積、維持管理費用等をもとにして算出されたものです

主催講座活動報告

講座の様子を1階ロビーで紹介しています

けんこう講座 腸 活

9月26日(木)開催

様々な場面で耳にすることが多くなった「腸活」。腸内の環境を整えることで、全身の健康状態がよくなると考えられているそうです。前半は横手ヤクルト販売株式会社の永瀬氏より体や腸の仕組み、働きについてお話いただき、後半は横手保健所の管理栄養士の豊巻氏と天野氏より体に良い食物や栄養素、体調に合わせた摂り方などについてお話いただきました。普段から体に良いものを積極的に取り入れている方が多いようでしたが、今回の講話を聴き食事のバランスや食材の摂り方などさらに見直すきっかけになったようです。



はつらつ講座 ノルディックウォーキング

10月11日(金)開催

日本ノルディックウォーキング協会 オフィシャル上級インストラクターの七尾章三氏にご指導いただきながらノルディックウォーキングの体験をしました。ポールを使うことで歩行が楽になるだけでなく、上半身の筋肉も使うため、全身運動になり、姿勢も改善され美しい歩き方になるそうです。初めに心拍数や健康効果について説明を受け、屋外に移動しポールの握り方や使い方などの動きを教えていただきました。初めて体験する方がほとんどでしたが、秋晴れの中、講師指導のもと6kmほどの距離を歩き心身共にリフレッシュすることができたようです。



ご協力お願いいたします

冬の便りが届くころとなりました。冬期間中は積雪により駐車場が大変狭くなります。ご利用の際はできるだけ乗り合わせのうえお越しいただくか、公共の交通機関をご利用ください。近隣施設の駐車場には停めないようお願いいたします。



12月29日(日)から令和7年1月5日(日)まで休館となりますのでご承知おきください。

1月6日(月)から通常営業となります。



Thank You

今年度も春から晩秋まで四季折々のお花を利用者の方からたくさんご提供いただきました。玄関やロビーは常に美しい花々に囲まれ、「このお花は何?」「え、こんな色もあるの?」など、お花を通して会話にも花が咲いており、センター内が潤いと安らぎの空間に満ち溢れていました。お花の提供に心から感謝申し上げます。



2月分の施設予約は12月2日(月)から受付いたします。

◆窓口での申請 9:00～ ◆電話での仮予約 10:00～ ◆インターネットでの仮予約 13:00～