

9月号 横手中央



〒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)

はつらつ講座

ノルディックウォーキング

開催日：10月11日(金)

時間：9:30～12:00

内容：ノルディックウォーキングで市内を6kmほど歩きます

外町に点在する神社や、9月14日にオープンする『Ao-na』を巡ります

講師：日本ノルディックウォーキング協会 公認上級インストラクター 七尾 章三 氏

参加費：無料

定員：15名

募集期間：9月18日(水)から9月30日(月) 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

参加者
大募集



【ノルディックウォーキングとは】

専用のポールを使って行うウォーキング。ポールが歩行運動を補助し、下半身だけでなく上半身の筋肉も使った全身運動になるため、普通のウォーキングよりも高い運動効果を得られます。



貸出用のポールを準備しています。安心してお申込みください。

主催講座活動報告

ジュニア・チャレンジ教室

第1回 横手のお殿様を知ろう！

6月22日(土)開催

今年度1回目のチャレンジは横手図書館の高本明博主査から横手の歴史について教えていただきました。学校では歴史についてまだ教わっていない参加者もいましたが、先生の分かりやすいお話で地元の歴史に興味湧き、楽しく学ぶことができました。



季節の寄せ植え教室

6月27日(木)開催

秋田県立農業科学館で夏の植物を使った寄せ植えの体験とバラフェスタの見学を行いました。講師から植え方だけでなく夏越しのポイントなど丁寧に教えていただき大変勉強になりました。バラフェスタの見学では花の特徴や名前の由来などバラについて詳しく説明していただき、新しい知識を身につける貴重なお話を聞くことができました。



サークルさんにお邪魔します

横手ラジオ歌謡を歌う会



【活動日】第1木曜日
【活動時間】13:00～15:00
【活動内容】一部) ラジオ歌謡
二部) 童謡、唱歌、抒情歌
【会員数】50名(他に自由参加)

【コメント】

『ラジオ歌謡』は、敗戦にうちひしがれた国民の気持ちを癒し、希望を育み、復興に歩む日本人を元気づけようと制作され、NHKで放送されてきました。昔懐かしいラジオ歌謡は、愛好者が集い、歌い継がれています。『横手ラジオ歌謡を歌う会』は、平成18年に設立され、横手中央地区交流センターを会場に、第1木曜日の午後1時から定例会を開催しております。懐かしい歌をうたうことが第一ですが、時代背景を噛み締め、高齢者の健康保持に役立つものと考え、現在は、一部でラジオ歌謡を歌い、二部では、横手市在住のピアニスト木下先生を招き童謡・唱歌・抒情歌を歌っています。一緒に歌いませんか。

【お問合せ】横手中央地区交流センター
☎ 32-3137



お知らせ

7月30日(火)に開催を予定しておりました『けんこう講座 腸活』は避難所開設等の関係で9月26日(木)に変更となりました。お話を聞いてみたいなど、ご興味がございましたら、9月12日(木)まで横手中央地区交流センターにご連絡ください。

〈黒川地区交流センターからのお知らせ〉

秋休みに親子でチャレンジ！ 『組子細工体験』

2種類の「組子細工」のコースターを作ります。親子(家族)一緒に伝統の技術を体験しませんか。

10月16日(水)

時間：13:30～15:30

募集人数：10組

(小学生とその家族。2人で1組)

募集期間：9月2日(月)から9月13日(金)

参加費：1,000円(材料代、1組分)

申込み・問合せ：黒川地区交流センター

☎38-2111

～9月は防災月間です～

過去に関東大震災が発生したことや、災害が多い期間として「災害に備えつつ知識を深めるため」として毎年9月は防災月間と定められています。

非常用持ち出しバッグの中身の点検をこの時期にしてみたいかがでしょうか。

★見直しチェックポイント

- ・賞味期限切れはないか？
- ・不足している物はないか？
- ・使い方は理解できているか？



また、地震・火災・台風などの災害の種類によって、「どう避難をしたら良いか」や「避難時の連絡手段や経路の確認、応急手当の知識」など今一度、確認をしてみるのもいいですね！

11月分の施設予約は9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～