

# 館報 孔城



発行：金沢地区交流センター（金沢孔城館内）

横手市金沢中野字長持213-1

☎：37-2111 FAX：37-2611

## 事業報告

### 悠々講座

10月28日（水）実施



健康講座として「らくらく体操とロコモ予防」についてご指導を受けました。

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは運動器の機能不全によって要介護リスクが高まった状態や要介護となった状態のことをいいます。家にこもりがちな日々が続くと運動不足になるので、ロコモが心配されます。健康長寿のために、自宅でできるトレーニングを皆で実践しました。



らくらく体操とロコモ予防のスクワットしている様子。

### 子ども書道教室



#### 秋田書道展覧会へ作品を出品しました

秋田魁新報社主催の展覧会が、10月31日（土）～11月4日（水）の5日間、アトリオンを会場に開催されました。子ども書道教室の受講生が出品し、全員の作品が会場に展示されました。



講師の指導を受けながら、毎月2回の学習会で練習・清書を頑張っています。

### 今月の主催講座

#### 女性スマイル講座

日時：12月11日（金）

午前10時～午前11時30分

内容：クリスマスの

フラワーアレンジメント

#### 子ども書道教室

日時：12月14日（月）・21日（月）

午後3時～午後5時30分

内容：書き初め競書大会作品清書

## ◎金沢孔城館のご利用について

金沢孔城館の施設利用は、午前 9 時から午後 10 時までとなっております。施設管理上、午前 9 時前に入館はできませんので、ご了承ください。

尚、ご利用時間は、準備と後片付けを含めた時間となります。予約時間より早くお越しいただいてもお部屋に入ることができません。また、お帰りの際も予約時間終了までに退館いただきますようご協力をお願いいたします。

## ◎施設予約について

12月は、令和3年2月までの施設予約が可能です。窓口・電話受付は、12月1日(火)から開始いたします。予約をされましたら、ご利用の5日前までに使用許可申請書の提出と使用料の納入をお願いいたします。

尚、12月29日(火)～令和3年1月3日(日)は、休館となりますので、ご了承ください。

## ◎除雪に関するお問い合わせ

- ① 平日の日中の除雪については  
横手地域課 建設係  
【 ☎ 32-2725 】
- ② 土日・夜間の除雪については  
本庁舎 宿日直  
【 ☎ 32-2111 】

## 金沢若葉吟社

\* \* 十月 定例会にて \* \*

宮古より海の色のせ初秋刀魚

田町 湊谷 良子

穂すすきや風の形の嫺たやかさ

美郷金沢 加藤 悦子

窓といふ窓に燃え尽く秋夕焼

新中 藤井 ただし

陽の光風も集めて吊るし柿

十二牲 本間 ひさし