館報
さかえ 9月

令和２年９月１日発行
第542号

栄公民館（さかえ館内）
〒013-0051
横手市大屋新町字堂ノ前32番地1
TEL:33-5320　FAX:33-5321

栄公民館主催講座　女性のための美と健康教室
「よい姿勢でいつまでも若々しく」

健康を意識するうえで、姿勢はとても重要であると言われています。そこで今回、姿勢についての講話や体操を学ぶ教室を開催します。この機会を活用して、更に若々しくなりませんか？
申込み、お待ちしてます!

〇講座内容の一部紹介〇
姿勢の話より
・良い姿勢がもたらす効果
・姿勢がよくなるとこんなにお得！
体操より
・今日から出来る簡単エクササイズ! 等々

募集中!

日　時　９月２４日（木）
午前１０時～１１時３０分
会　場　さかえ館健康交流ホール
参加費　無料
講　師　後藤 明代 氏
（美姿勢インストラクター）
定　員　先着１５名
申込み　９月２日（水）午前９時～
栄公民館 ☎３３－５３２０

注）ｺﾛﾅｳｲﾙｽの状況次第で中止になる場合がございます。
その際は、何卒ご了承願います。

サークル紹介

ひばりの会

いつも元気な笑い声が絶えない明るいサークル、「ひばりの会」をご紹介します。活動内容は、簡単で笑顔で出来る楽しい運動「スローエアロビック」です。この運動は、エアロビックより強度を抑えたもので親しみのある音楽に合わせて体を動かし、気分を高め、楽しく気持ち良く運動をすることによって脳を活性化する効果と、体全体の筋力・持久力・柔軟性を高める効果があるそうです。
サークルのモットーは、「ひばりのように楽しくお喋りしながら若返り！」
只今、会員募集中です。問合せは栄公民館までご連絡ください。

毎月第2・4金曜日 午前10時～11時
さかえ館和室 で活動中!!

緑に囲まれた柳田駅。

伊藤さんが待合室の椅子を消毒してくださってます。

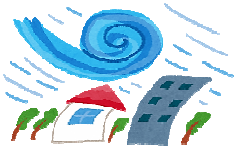
今回は、地元の駅「奥羽本線柳田駅」をご紹介します。平成６年から柳田駅の管理をされている伊藤義思さんにお話を聞いてきました。柳田駅は大正の初め頃建てられ、平成２９年にとても明るく使いやすい雰囲気の駅舎に生まれ変わりました。現在、伊藤さんは、普段の掃除に加えてコロナウイルス感染症対策として消毒作業もされていて、駅内はとても清潔でした。最近は横手第２工業団地に勤務する方々も利用されており、皆さん気持ちの良い駅と感じていることと思います。伊藤さんは、柳田駅の良さを「静かで、緑が多いところ」と話されていました。空気の澄んだ静かな駅に、遠くから汽笛が響き心地良かったです。

昔、駅周辺にあった「柳の木」をイメージした駅舎。

毎日、午前１１時３８分には奥羽線の上下線が同時に発車します。交差するところを撮影してきました。

避難所における「新型コロナウイルス感染症」への対応

９月は実りの時期であり台風の到来の時期でもあります。災害時は下記の対応に、ご協力願います。



①避難所以外への避難の検討を

②必要な物資等は持参を

③発熱・咳等の症状がある場合は申し出を

災害は忘れた頃に起こります。
いざという時の備えは万全に。

お知らせ

◎らくらく健康体操教室

９月**１**日（火）午前１０時～１１時

内容：「らくらく体操」

（内容が変更になりました。）

◎捺印のお願い

「さかえ館使用許可申請書」に**捺印**(ｼｬﾁﾊﾀ以外)が必要となりました。申請の際は、お忘れのないよう、ご持参願います。

横手の経済を活性化させよう！

サポート the 横手愛 プロジェクト