



【栄公民館主催講座】

ニュースポーツ体験教室

「卓球バレー」に挑戦！



誰でも気軽に楽しめるニュースポーツの一つ、「卓球バレー」に挑戦してみませんか？卓球台をコートに6人对6人で椅子に座ったまま出来るスポーツです。ルールも簡単ですので年齢に関わらず誰でも一緒にプレーが楽しめます。

卓球バレーの楽しさを一緒に体験してみましょう！

日時：6月29日(水) 午前10時～11時30分

場所：さかえ館「健康交流ホール」

参加費：無料 定員：24名 (先着)

申込み：6月2日(木) 午前9時～

(栄公民館 ☎33-5320)

卓球バレーとは？

昭和49年、近畿の養護学校で始められた日本発祥の団体競技。ルールが比較的簡単で、子供からお年寄りまで誰でも気軽に楽しめるニュースポーツの一種。

「卓球バレー」の後は……

横手市健康推進課の講師が「サキホコレ音頭♪」を活用した横手市オリジナルの健康体操を教えてください。椅子に座って行う簡単な体操で、脳トレ・転倒防止に効果があります。間違いも皆で笑い飛ばして体操を楽しみましょう。(30分程度)

※コロナウイルスの影響により中止になる場合があります。

横手市生涯学習活動推進団体登録の更新申請お忘れなく

『横手市生涯学習活動推進団体』の登録期間が令和4年8月31日で満了となります。継続希望の場合は申請が必要となりますので、受付期限までの手続きをお願いいたします。



申請書受付期限 **6月17日(金)**

※提出は、生涯学習課または各公民館まで。
(平日8:30～17:15)



たくぼぬま

田久保沼

今回は婦気大堤にある田久保沼をご紹介します。ため池の歴史は約300年前に築造、昭和26年と30年に堤体補修、平成5年～10年に堤体・取水施設及び余水吐全面改修が行われました。沼の周りには約1kmの遊歩道があり、ジョギングやウォーキングに最適です。大人がゆっくり歩いて一周30分程です。広場が2カ所（親水広場・西側広場）、駐車場も25台駐車可能です。近くにはふるさと村や横手インターチェンジがあり人や車の往来は多い場所ですが、天気の良い日は水面も美しく釣りを楽しむ人もいます。近くを通る際は立ち寄ってみてはいかがでしょうか？ゆったりとした景色に癒されるスポットです。



第15回 栄地区グラウンドゴルフ大会

6月25日（土）午前9時～正午
赤坂総合公園グラウンドゴルフ場

【さかえ館の貸館】

今月は 6月・7月・8月 の
予約が可能です。

【6月の予定】



◇らくらく健康体操教室

6月7日（火）午前10時～11時
内容：身体測定・らくらく体操
さかえ館 和室A・B

◇ニュースポーツ体験教室

「卓球バレーに挑戦」・健康体操

6月29日（水）午前10時～11時30分
さかえ館「健康交流ホール」

- ✿ あきたっ子 世界にサむかッホコレ (GGさん)
- ✿ 週一の 幸せくれる手 (GGさん)
- ✿ 減量は 明日からと明日 (ラッキーさん)
- ✿ 次世代に みさご清水の 悲話語る (読み人知らずさん)
- ✿ ウィズコロナ 老化 ウィズ夫 (りんずさん)
- ✿ 体温計 働きすぎたか (りんずさん)
- (山菜編)
- ✿ 葉緑素 独り占めしてワラビ採る (GGさん)
- ✿ ちむどんかごどん わらびかごどん (あやしかたねさん)
- ✿ 気合い入れ 熊蛇探し (あやしかたねさん)

さかえホッと川柳

