



館報

# あさひ

旭公民館(旭ふれあい館内)  
横手市猪岡字水上91-2  
TEL : 36-1100  
FAX : 36-1538

平成27年7月1日号



旭☆花いっぱい運動

## ガーデニング教室 (5/27)

チャレンジデーに「ガーデニング教室」を開催しました。今年度もたくさんのご参加ありがとうございました。講座の様子を秋田放送局から取材にきてくださいました。夕方の放送をご覧になった方も多かったと思います。お天気担当の幸坂理加アナウンサーと楽しく学ぶ様子が紹介されました。



## さわやか グレープフルーツゼリー

### 【材料】

グレープフルーツ	・	2コ
ゼラチン	・・・	g
お湯	・・・	cc
白砂糖	・・・	
水	・・・	適量

### 【作り方】

- ① ゼラチンを100ccのお湯でふやかす。
- ② グレープフルーツを半分に切り果汁を搾り、中身を外皮からはがす。
- ③ 果汁に水を加えて500ccにする。(果肉もOK)
- ④ ③と砂糖を鍋に入れあたため、①を加えて溶かす。
- ⑤ ②の外皮に④のゼリー液をゆっくり流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

考案者：川越 千秋



## 受講生募集のお知らせ

### 【旭☆子育てセミナー】

子育てに家事に大忙しのママ。女性のからだの不安などに、助産師さんからアドバイスしていただきます。

【と き】 7月21日(火)  
10:00~11:30

【内 容】 ママのからだの相談日

【会 場】 和室



### 【旭健康の駅】

膝痛や腰痛、肩こりの予防と緩和のために医療専門職が考えた「らくらく体操」を指導していただきます。

セラバンドを使った体操も行います。水分を忘れずにお持ちください。

【と き】 7月23日(木)  
10:00~11:00

【持ち物】 内ズック・水分・タオル

【会 場】 会議室



**6月7日(日) 旭地区クリーンアップ開催**  
**1069名参加**



塚堀町内会の活動の様子

## 7月の行事予定

日	曜日	予 定
1	水	
2	木	○おもてなし料理とコーディネート
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	○いきいき健康教室(男鹿市)
8	水	
9	木	
10	金	○ふるさと料理講座(そばうち)
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	○ガーデニング教室(サボテン寄せ植え)
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	<b>【海の日】</b>
21	火	○子育てセミナー(ママのからだの相談日)
22	水	
23	木	○旭健康の駅(セラバンドを使った体操)
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

○主催講座

## 旭地区夏まつり 8月1日(土) 開催のお知らせ

お子様からお年寄りの方達皆様が  
楽しめる企画を計画しています。  
お楽しみに♪