



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10月1日号

☆旭地区敬老会☆

9月18日(金)、旭地区参加対象者861名のうち237名の皆さんをお迎えして、長寿を祝う敬老会が旭ふれあい館で盛大に開催されました。

今年米寿を迎えられた5名の方々に参加していただき、藤本副市長よりお祝い状が贈呈されました。長寿社会といわれる今日、皆さまは地域と家族の宝です。これからもよき助言者としてご指導ください。

米寿おめでとうございます



出席者を代表して、金沢廣治さんより謝辞が述べられました。



おもしろがったんしなあ



受講生募集のお知らせ

【旭☆子育てセミナー】

今月は秋から楽しむガーデニング教室を行います。お花のお世話は子ども達がしてくれるかな？

【と き】 10月20日(火)
10:00～11:00

【内 容】 寄せ植え体験



【旭健康の駅】

3B体操は3つの道具を使う体操です。ゆっくり音楽に合わせて体を動かすので、年齢を問わず楽しめます。

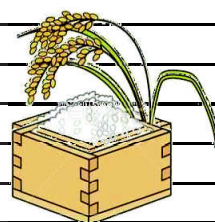
【と き】 10月22日(木)
10:00～11:00

【内 容】 3B体操

【対象者】 興味がある方

10月の行事予定

日	曜日	予 定
1	木	○おもてなし料理とコーディネート
2	金	
3	土	
4	日	○お花のいやしサロン
5	月	
6	火	○ガーデニング教室(寄せ植え)
7	水	就学時健診
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	【体育の日】
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	○ふるさと教室講座(ピクルス)
17	土	
18	日	3B体操北東北大会
19	月	
20	火	○旭子育てセミナー(寄せ植え)
21	水	○ガーデニング教室(ハンギングバスケット)
22	木	○旭健康の駅(3B体操)
23	金	旭ふれあい館まつり 作品展示
24	土	旭ふれあい館まつり
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	



○主催講座

【材 料】

おから . . . 300g
全卵 . . . 4個
三温糖 . . . 200g
無塩バター . . . 160g
薄力粉 . . . 60g
ベーキングパウダー . . . 大さじ1
バニラエッセンス . . . 4滴

【作り方】

- ① ボウルに卵を入れよく溶きほぐし、三温糖を加えよく混ぜる。
- ② おから、溶かしたバター、ふるった薄力粉とベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、最後にバニラエッセンスを入れ軽く混ぜる。
- ③ 型に入れ、180℃に温めたオーブンで、約45分焼く。

★しっとりしている《おから》を使いましょう。

考案者：奥山ひとみ

ヘルシー おからケーキ

