



## 受講生募集のお知らせ

### 【旭子育てセミナー】

子育て中のご家族を対象に、「うどん作り」教室を行います。足でふむ作業に子ども達は大喜び。打ちたてのうどんをいただきます。

- 【と き】 3月24日(土)
- 【時 間】 10:00~13:00
- 【参加費】 大人 200円
- 【講 師】 佐藤 和行氏  
(元旭小校長)  
あさひ子ども食堂
- 【定 員】 先着15組
- 【申込開始】 3月5日(月)  
午前9時から



### 【旭健康の駅】

らくらく体操を行います。膝痛・腰痛  
肩こりを緩和予防します。

- 【と き】 3月22日(木)
- 【時 間】 10:00~11:00
- 【内 容】 らくらく体操

## 運動を始める前と後に！

健康の駅では「らくらく体操」を始める前後に必ず行います。椅子に座ったままでできる運動です。回数目安はそれぞれ10数えます。

① 背伸び



② 両脇を伸ばす(左右)



③ 脚の裏を伸ばす(左右)



④ 背中を丸め、両腕を伸ばす



⑦ ひじを押して肩のストレッチ(左右)



⑧ 胸をひらく



⑥ 左右に体をねじる



⑤ 前後肩回し



## 平成30年度 講座紹介

4月から館報や市報で募集します。どなたでも参加できる講座です。

### 地産地消料理教室

- ・納豆料理
- ・豆腐料理
- ・豆乳料理
- ・夏野菜(きゅうり)
- ・中華まん
- ・そばうち
- ・おつまみ
- ・味噌作り 等

横手野菜の  
美味しい食べ方を学ぶ

### 子育てセミナー

- ・防災教室
- ・ママと一緒に  
テーブルデート
- ・離乳食料理教室
- ・音楽を楽しもう
- ・流しそうめん体験
- ・ストレッチ教室
- ・保健師さんのお話  
等

### はじめて教室

- ・基本のマナー教室
- ・多肉植物の寄せ植え
- ・浴衣の着付け
- ・陶芸教室
- ・秋の寄せ植え 等

### 健康の駅

膝痛・腰痛・肩こりを緩和防止  
毎月第4木曜日開催