

旭・健康の駅

姿勢改善と代謝アップに効果的なストレッチをメインに、ヨガを学びます。体のかたい方や運動が苦手な方も安心して参加できます。カゼやコロナウィルスに負けないよう、リンパの流れを良くして、寒くなるこれからの季節を乗り切りましょう。

11月26日(木) 午前10時~11時

講座内容 ヨーガ (講師:健康の駅サポーター)

参加費 無料

持ち物 飲み物



※ 新型コロナウイルス感染症の感染状況により、内容が変更または中止になる場合もあります。

サークル紹介

ひまわり3B

日頃の運動不足を解消するため、令和元年10月結成しました。音楽に合わせて無理なく有酸素運動や体幹を鍛える動きを取り入れた3B体操を楽しんでいます。

ひまわりのように明るく、笑顔いっぱい15名の仲間と楽しく活動しています。日々の健康維持に私たちと一緒に運動しませんか。

代表 松井カツ子



毎週火曜日午前10時から活動中



※ 見学希望の方は旭公民館36-1100までご連絡ください。

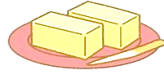
地産 DE レシピ

横手産の食材で、美味しい料理を作ろう!!

いもようかん

★材 料

| | | |
|-------|----------|---------|
| さつまいも | 400~500g | } 混ぜておく |
| クリアガー | 15g | |
| 砂糖 | 100g | |
| 水 | 300cc | |



★作り方

- ① さつまいもは2cmの輪切りにして、厚めに皮をむき流水にさらす。
- ② ①を茹でて裏ごしする。
(フードカッターを使うと簡単でなめらか)
- ③ 鍋に水300ccを入れ、よく混ぜたクリアガーと砂糖をふり入れ、火にかけ軽く沸騰させる。
- ④ さつまいもを③に加え、素早くよく練り混ぜる。
※クリアガーは固まるのが早いので素早く!!
- ⑤型に流し入れ固める。

食農推進課【食と農からのまちづくり】HPより

山下太郎 パネル展

日時：11月10日(火)~23日(月)
会場：旭ふれあい館 展示スペース

横手市大森町に生まれた山下太郎。日本人の手でアラビアで石油探掘し、アラビア太郎と呼ばれる。独自油田の開発は、日本経済の発展に大きく貢献しました。

その一方で、教育の重要性を深く認識し、修学心に燃える若者たちに応援を惜しまなかった人物です。

大正から昭和にかけての事業家、山下太郎の歴史を紹介するパネル展。ぜひご覧ください。

【格言】

人間の真価は、困難のときわかるものである

資料提供：一般財団法人山下太郎顕彰育英会

11月の旭地区・ごみ収集日

| 日 | 曜日 | 予 定 |
|----|----|----------------------|
| 1 | 日 | |
| 2 | 月 | びん |
| 3 | 火 | 燃やすごみ |
| 4 | 水 | ペットボトル |
| 5 | 木 | プラスチック製容器包装類 |
| 6 | 金 | 燃やすごみ |
| 7 | 土 | |
| 8 | 日 | |
| 9 | 月 | 飲食品用缶、古紙・衣類 |
| 10 | 火 | 燃やすごみ |
| 11 | 水 | |
| 12 | 木 | |
| 13 | 金 | 燃やすごみ |
| 14 | 土 | |
| 15 | 日 | |
| 16 | 月 | |
| 17 | 火 | 燃やすごみ |
| 18 | 水 | 燃やさないごみ |
| 19 | 木 | プラスチック製容器包装類 |
| 20 | 金 | 燃やすごみ |
| 21 | 土 | |
| 22 | 日 | |
| 23 | 月 | 飲食品用缶、古紙・衣類 |
| 24 | 火 | 燃やすごみ |
| 25 | 水 | |
| 26 | 木 | 金属類、ガラス・せと物、小型家電・乾電池 |
| 27 | 金 | 燃やすごみ |
| 28 | 土 | |
| 29 | 日 | |
| 30 | 月 | |

避難訓練を行います

11月27日(金) 午後3時30分 開始

訓練中は火災報知器の作動等で近隣住民の皆さんにはご迷惑をおかけします。
ご理解とご協力をお願いいたします。

