

5月号
2026

地区交流センターだより



あさひ

---asahi---



旭地区交流センター
(旭ふれあい館)

〒013-0065
横手市猪岡字水上91-2
TEL: 0182-36-1100
FAX: 0182-36-1538

旭ふれあい館主催講座

shall we~

シャルウェイ運動?!



5月27日(水)

午前9時30分~正午

春です!
今年こそ
運動始めませんか?

参加者募集



旭ふれあい館に集合して、市のバスで
トレーニングセンターに行きます

【募集期間】

5月7日(木)~5月14日(木)

午前9時~午後4時 (平日のみ)

【申込み・問合せ】

旭地区交流センター(旭ふれあい館) ☎36-1100

会場：健康の駅よこて
東部トレーニングセンター
(ニッパツY²ふらざ4階)

内容：インボディの測定(※)
測定結果をふまえて個人に
見合った簡単なトレーニングを
教えてもらいます
(運動する時間は30分位です)

講師：健康福祉部 健康推進課
運動指導スタッフ

定員：先着10名

参加費：無料



【服装・持ち物】

運動に適した服装・汗拭きタオル
(必要な方は着替え)
内ズック(忘れずに)・飲み物



※《インボディ》とは体を構成する成分(水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪)を測定する体成分分析装置です。自分の体の状態を知り、健康づくりの参考にすることができます。

(ペースメーカーを装着されている方は測定できません)

貸館
予約

◇窓口申請

◇電話仮申請

◇インターネット申請

平日 9:00 ~ 16:00

(※電話仮申請の受付【5月1日のみ】 9:30~)

24時間受付(使用予定日の8日前まで可能)

(※ネット申請の受付【5月1日のみ】 13:00~)

7月分の
受付開始日

5月1日(金)~

主催講座の予定

【移動研修】

開催日時

稲庭うどん手づくり体験

6月24日(水)

午前9時30分～
午後2時(予定)

『佐藤養助総本店』
にて職人技に挑戦!
体験のあとは
美味しくいただきます♡

ふれあい館より
市のバスで
移動

【体験料】 3,300円
(うどんの試食含む)
【定員】 先着 15名

申込み受付は、6月3日(水)より開始となります。
詳細は「センターだより6月号」をご確認ください。

7月

にこにこ料理教室

*目指せ!料理男子!



8月

中山人形絵付け体験

*来年の干支、未(ひつじ)の絵付け

9月

はじめてのヨガ

*ヨガで心と体を整える



10月

ポーセラーツ

*クリスマスプレートを手作り



防災体験

*「旭ふれあい館まつり」で体験

手作り体験

*何を作るかは…お楽しみ



11月

郷土料理

*なると餅など…

2月

にこにこ料理教室

*何を作るかは、お楽しみ



⑦内容や開催時期は変更になる場合がございます。
各講座の詳細につきましては「センターだより」で随時
お知らせいたします。

5月の旭地区・ごみ収集日



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

春の狂犬病予防接種

5月26日(火)

午前10時5分～10時25分



6月1日(月)

午後1時～1時30分

旭ふれあい館
駐輪場付近にて