

すがすがしい秋晴れの日が続いて
ります。スポーツの秋、読書の秋、食
欲の秋などなど。皆さまはどんな秋を
お過ごしでしょうか。



今月の18日には「2015 さかえ
館まつり」が開催されます。主催講座
受講生の作品のほか、絵画や手芸品、アート作品など
多数の出品が予定されております。ステージ部門でも
新たに出演される団体や、可愛らしい出演者も登場し
ます。皆さま、お誘いあわせのうえお越しください！
お待ちしております！

2015 さかえ館まつり
10月18日(日) 9:30開場
※詳しくは、別紙チラシをご覧ください。

今年も懐かしい友と語りいました
—栄地区敬老会—



9月12日
(土)、「栄
地区敬老会」
が開催されま
した。不安定
な天候が続い
ておりました

が、この日は快晴となり、およそ180人の方が参加
されました。今年は、高橋大市長も駆けつけ、お祝
いの言葉を述べました。

新敬老者代表の山石正悦さんからは、グラウンド
ゴルフを通して健康に楽しく過ごしていることから

「趣味を持ち元
気に体を動かしま
し、会話をしま
し」とのあいさつ
がありました。



米寿の参加者の方々

アトラクショ
ンでは、「栄民謡同好
会」の皆さまの素晴らしい唄や「花雅の会」の新日本
舞踊で、大盛況となりました。また、フルートを演奏
してくださった方もおり、その優しい音色に会場は癒
しの空間に包まれました。

参加者の皆さまは、「久しぶりだなあ！元気でな
よりだ！」と懐かしい話しに花を咲かせたり、近況を
報告しあったりしておりました。

来年もまた、
皆さまの笑顔に
お目にかかれま
すよう元気に
お過ごし下さ
い！



おめでとうございます

「ヨガ」でリラックス
—らくらく健康体操教室—



9月1日(火)、
高橋広子さんに
「ヨガ」を教え
ていただきました。
まずはストレ
ッチ。呼吸を整え
ながら、すみずみ

まで血液が行き渡るように体をトントンと叩き血行
促進。その後、足先から頭まで順番に気持ちの良いと
ころまでを基準にぐーっと体を伸ばし、エネルギーが
体の中に入って来るようなイメージで「ヨガ」を行
いました。BGMも心地よい癒しの音楽で、体だけでな
く頭の中や心もスッキリしたご様子の皆さまでした。

「大人の塗り絵」を楽しみましょう
—婦人教養講座—

9月8日(火)、「大人の塗り絵」を行いました。
数年前から書店などで目にすることが多くなった「大
人の塗り絵」。今、フランスの女性の間で流行してい
るそうです。比較的簡単そうなものから非常に細かい
ものまで数多くの書籍が販売されています。今回は初
めての方も多かったのであまり細かくない教材を選
びました。

色鉛筆やクーピーペンシル、パステルなどそれぞ
れの特徴をいかし、大胆に塗る方、見本に忠実に塗る方、
塗るだけでなくアレンジして手を加える方など様々
でしたが、会話しながらも手が止まることはなく色
を楽しむ様子うかがえました。

「塗り絵」は色を塗る順番を考えることで脳の前頭
葉連合野という部分が働き、実際に色を塗ると前頭葉
の運動野が働くなど色々な脳の箇所を刺激すること
ができるため脳の活性化、老化予防に役立つそうで
す。没頭することにより心がリフレッシュされる。色と感
情は連鎖しているため、感情を色に代えて吐き出せる
ので気分がスッキリし前向きな気持ちになることが
できるそうです。

「娘時代に戻ったみたい！」「ただ、ただ、楽しい！」
という方もお
り塗り絵の効
果はてきめん
だったよう
です。

作品はさか
え館まつりで
展示します。ぜ
ひ、見に来て
ください！



「ステキな寄せ植え講座」

参加者募集！

今、話題の「テラリウム」
をご存じですか？

日光が通る透明なガラス
容器に多肉植物などを植え
小さなグリーンワールドを
表現するものです。

植物が育ちにくいこれからの
季節、お部屋の中で楽しむ
「テラリウム」で癒しの
空間を楽しみませんか。



※イメージです

と き：10月23日（金）13:30~15:30

ところ：栄公民館 研修室A

定 員：15人 費 用：2,000円程度

申込み：10月5日（月）から受付開始

定員になり次第締め切り

※詳細は後日ご連絡いたします。

お問い合わせ、お申し込みは、

栄公民館 ☎33-5320まで（平日 8:30~17:15）

秋の自然観察教室について

秋の自然観察教室は10月29日（木）
に開催します。詳細につきましては10月
15日号の市報と一緒にチラシにて
ご案内いたします。観察場所はお楽しみに！



今月の主催講座

♡らくらく健康体操教室♡

と き 10月6日（火）10:00~11:30

と ころ 栄公民館 和室A・B

♡婦人教養講座♡

と き 10月9日（金）9:00~16:30

内 容 移動研修 美郷町・角館方面

♡わんぱく教室♡

と き 10月13日（火）9:50~12:30

内 容 「ハロウィンランチ」を作ろう！

♡ちりめんあそび講座♡

と き 10月19日（月）10:00~16:00

と ころ 栄公民館 研修室A

講 師 大橋 壽子さん 内 容 お楽しみに

♡梅栄会教室♡

と き 10月22日（木）

内 容 移動研修 岩手県西和賀町方面



♡季節の小物作り教室♡

と き 10月27日（火）13:30~16:00

内 容 クリスマスの小物（予定）

10月の予定表

- 1（木）円講座・詩吟教室・栄ミニテニス
- 2（金）絵手紙サークル・師仙会・ミニバスキッズ
- 3（土）梅の里書道教室・すみれクラブ
栄童謡クラブ
アドバンス・栄小PTAバレエ部
- 4（日）秋田県ダンススポーツ連盟・舞ドリム
- 5（月）モロゾー事務所・あいりす・ヨガサークルそつ子
しなやか体操
- 6（火）らくらく健康体操教室・バレポ-ル友の会
- 7（水）手芸サークル・アドバンス・大正琴・花雅の会
健康づくり気功療養術・横手排球倶楽部
- 8（木）詩吟教室・円講座・栄大正琴愛好会
栄ミニテニス
- 9（金）婦人教養講座移動研修・絵手紙サークル
ミニバスキッズ
- 10（土）梅の里書道教室・すみれクラブ
栄童謡クラブ・アドバンス・小松様
- 11（日）館内清掃
- 12（月）あいりす・ヨガサークルそつ子
- 13（火）わんぱく教室・バレポ-ル友の会
- 14（水）手芸サークル・健康づくり気功療養術
花雅の会・栄童謡クラブ・横手排球倶楽部
- 15（木）社会福祉協議会・バレポ-ル友の会
- 16（金）師仙会・ヒールアンドト-
さかえ館まつり準備
- 17（土）さかえ館まつり準備
- 18（日）2015さかえ館まつり・フレス
- 19（月）ちりめんあそび教室・あいりす・大正琴
- 20（火）横手市教育委員会
- 21（水）手芸サークル・生活環境課・花雅の会
健康づくり気功療養術・横手排球倶楽部
- 22（木）梅栄会教室移動研修・就学児健診
栄ミニテニス
- 23（金）すてきな寄せ植え講座
- 24（土）横手市社会福祉協議会スポーツ大会
- 25（日）梅の里書道教室・横手南中野球部
小松様
- 26（月）あいりす・ヨガサークルそつ子・しなやか体操
スプリング
- 27（火）季節の小物づくり教室・バレポ-ル友の会
- 28（水）手芸サークル・健康づくり気功療養術
花雅の会・柳田駅前件々サロン
横手排球倶楽部
- 29（木）詩吟教室・栄ミニテニス
- 30（金）なかよし広場・ミニバスキッズ
- 31（土）梅の里書道教室・大正琴・すみれクラブ
栄童謡クラブ・鳳中26期バドミントン同好会



（9月23日までの申請書提出団体

及びサークルのみ掲載）