



横手市民総参加型のスポーツイベント  
「チャレンジデー」が5/31(水)

開催されます!

今年の対戦相手は

**東京都昭島市(あきしまし)**

さかえ館では当日、健康交流ホールを午前9時から午後4時まで無料開放します。15分以上継続して何らかの運動やスポーツをした住民の「参加率(%)」を競い合うものですので、皆さんどうぞご参加ください。

「さわやかな5月  
体を動かしましょう!」

## お知らせ

6月4日(日)、栄地区のクリーンアップを予定しております。栄地域の環境美化に皆さんご協力願います。

(詳細は5/15付号外にて配布します。)

## 市民会議主催防災講座が行われました。



3月21日(火)、さかえ館にて秋田県自主防災アドバイザー(ALSOK横手支店長)の佐々木健一氏から「防災の知識・家庭での備え」を学びました。

また、炊き出しセットを活用し婦人会の皆さんから50人分の豚汁とご飯を炊いていただきました。いざという時に即活用出来る為の訓練は、とても大事であることを再認識しました。

## 参加者募集のお知らせ

### 【教えて!助産師さん】

♡妊娠中の悩みや、育児についてのコツを助産師さんに聞いてみませんか?

- ◇と き 5月22日(月)  
午前10時~正午
- ◇対 象 妊婦さんや生後4か月位までの赤ちゃんのお母さんやその家族
- ◇内 容 赤ちゃんの栄養とお世話のコツ
- ◇場 所 さかえ館
- ◇定 員 10名
- ◇申込み 5月1日(月)  
午前9時より受付



お父さんも参加ください!

### 【木製額縁フラワースタンド製作講座】

♡お花や緑が映える額縁スタンドを手作りしましょう!

- ◇と き 6月14日(水)  
午前9時30分~午後1時30分
- ◇場 所 ウッディさんない
- ◇定 員 10名
- ◇参加費 3,000円(材料費等)
- ◇申込み 5月17日(水)  
午前9時より受付



指導員製作

★申込み・問合せ さかえ館 ☎33-5320



防災意識を高める、とてもわかりやすいお話でした。



栄婦人会さんより協力いただきました。

## さかえ館主催 平成29年度講座案内



### 梅栄会教室

◎笑い元気いっぱい楽しい講座です！

- 【対象】 60歳以上の方
- 【講座費】 その都度集金します。
- 【開催日】 年5回程度 平日の日中
- 【申込み】 新規受講者は随時受付中です。

### 婦人教養講座

◎生き生きとした女性を目指す講座です！

- 【対象】 一般女性
- 【講座費】 その都度集金します。
- 【開催日】 年5回程度 平日の日中
- 【申込み】 新規受講者は随時受付中です。

### 自然観察教室

◎自然と親しみ植物を学びましょう！

- 【対象】 一般男女
- 【講座費】 60円（保険代）
- 【開催日】 年2回
- 【定員】 20人
- 【申込み】 館報で募集

### らくらく健康体操教室（さかえ健康の駅）

◎らくらく体操をはじめ、ヨガやスローエアロ、調理実習なども行います。

- 【対象】 一般男女
- 【講座費】 無料
- 【開催日】 毎月第1火曜日  
午前10時～11時  
但し5月、1月のみ第2火曜日です。
- 【申込み】 新規受講者は随時受付中です。

### わんぱく教室

◎ルールを守り、楽しく学びましょう！

- 【対象】 小学生
- 【講座費】 その都度集金します。
- 【開催日】 夏休み・冬休みに開催
- 【定員】 20人
- 【申込み】 館報で募集

### 梅の里書道教室

◎書いてみたい方、初心者歓迎！

- 【対象】 どなたでも
- 【講座費】 入会金1,000円のほか月謝、お手本代が必要です。
- 【開催日】 月4回程度（土日の午前中）
- 【申込み】 随時受付中です。

### 教えて！助産師さん

◎助産師さんと育児のコツを学びましょう！

- 【対象】 妊婦さんや育児中のお母さんや家族
- 【講座費】 無料
- 【開催日】 5月・10月
- 【定員】 10人
- 【申込み】 館報で募集

### ふるさと講座

◎地場産の食材や木材を使った講座です！

- ★木工教室 6月14日（水）
- ★そば打ち講座（夏そば・秋そば）
- ★こうじ料理（8月）
- ★酒蔵見学（2月）

※各教室は館報で募集します。

### 梅コンクール

今年も10月に開催を予定しております。大屋梅を使った梅干しやスイーツ作りには是非トライしてください！梅の実の収穫後から早速取り掛かりましょう！沢山の応募お待ちしております。詳細は開催前に御案内します。

◇申込み・問合せは  
さかえ館 ☎33-5320 まで

### 5月の講座

- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| ◆らくらく健康体操教室<br>5月9日（火）<br>午前10時～11時<br>さかえ館和室A・B | ◆梅栄会開講式<br>5月18日（木）<br>午前10時30分～<br>午後2時<br>さかえ館和室A・B | ◆教えて！助産師さん<br>5月22日（月）<br>午前10時～正午<br>さかえ館和室A・B | ◆婦人教養講座開講式<br>5月30日（火）<br>午前10時～<br>午後1時30分<br>さかえ館和室A・B |
|--|---|---|--|