



館報

# さかえ

平成30年10月1日 発行

519号

栄公民館（さかえ館内）  
〒013-0051  
横手市大屋新町字堂ノ前32番地1  
TEL33-5320 FAX33-5321



9月15日（土）、さかえ館交流ホールを会場に「栄地区敬老会」が行われました。当日は128人の参加者の皆さんを迎え式典と祝宴が行われ、米寿の6人の方々には賀詞と花束が贈呈されました。会場内は再会を喜ぶ声や笑顔と笑い声に包まれ終始、和やかな雰囲気でした。対象者の皆様方にはいつまでもお元気でご活躍していただき、今後ご指導くださいますようお願い致します。



富岡婦人会長開式の辞



話も弾みます



ようこそ！



米寿の皆さん、おめでとうございます。



仲良く座って一杯

## 自慢の梅レシピ



### ご紹介くださ〜い！

栄地区は大屋梅を育てている方が多くその梅を使ってのご自慢レシピをお持ちの方も多と思います。そのレシピを10月14日（日）の「さかえ館まつり」で紹介してみませんか？

おまつり当日、レシピ紹介コーナーをご用意します。皆さんのレシピを是非ご紹介ください。

詳細やお申込みは栄公民館（33-5320）までご連絡ください。お待ちしております。

注）レシピや写真は、参加者ご本人での作成となりますのでご了承ください。

## 10月の講座

◆らくらく健康体操教室  
10月2日（火）  
午前10時～11時  
スローエアロビクス  
さかえ館和室A・B



◆教えて！助産師さん 秋編  
赤ちゃんの栄養とお世話のコツ  
について学ぶ  
10月18日（木）  
午前10時～正午  
さかえ館和室A・B

# 栄公民館主催講座 参加者募集

## ① 裂き織り教室

毛糸や古布を使い、卓上手織り機でテーブルセンターを作ってみませんか？

- ◇と き 11月1日(木)  
午前9時30分～正午
- ◇場 所 さかえ館 研修室A
- ◇材料費 100円
- ◇持ち物 毛糸や古布
- ◇定 員 先着7人
- ◇申込み 10月3日(水) 午前9時から

## ② 木工教室

丸太を使った可愛い女の子を制作します。フラワースタンドや置物にもなる人形を楽しく制作しましょう。(下記写真)

- ◇と き 11月7日(水)  
午前10時～正午
- ◇場 所 ウッディさんない  
午前9時30分まで現地集合
- ◇材料費 2,500円
- ◇定 員 先着10人
- ◇申込み 10月3日(水) 午前9時から

## ③ 発酵料理教室

こうじとみそを使った「漬物」や「あったか料理」を学びましょう。

- ◇と き 11月13日(火)  
午前9時30分～12時30分
- ◇場 所 さかえ館 調理室
- ◇材料費 1,000円
- ◇定 員 先着12人
- ◇申込み 10月17日(水) 午前9時から



(申込み/問合せ) 栄公民館 33-5320

## 【講座紹介コーナー】

### 元気になるヨガ教室

8月27日(月)、佐藤菜穂子先生を講師にヨガ教室を行いました。呼吸法を大事にして、様々なポーズに挑戦しました。慣れないポーズばかりでしたが、終わった後はスッキリして皆さん満足な様子でした。



三角形のポーズ! 先生さすがです



体を伸ばしてスッキリ

### 教えて! 助産師さん

8月30日(木)、可愛い赤ちゃん達に囲まれ助産師さん講座が開催されました。3人の助産師さんが妊婦さんやママ達の声に耳を傾けました。参加者同士が仲良くなり、交流の場にもなりました。



仲良く3人でおやすみ



ママと可愛い赤ちゃん達です