



センターだより

横手中央地区交流センター
横手市女性センター

〒013-0018 横手市本町3-30

横手中央地区交流センター TEL 32-3137

横手市女性センター TEL 33-3995

共通 FAX (停電時 TEL) 33-7517

令和5年10月1日 E-mail: yokotechuo-ckc@city.yokote.lg.jp

工事のお知らせ



工 時 期 間：10月上旬～令和5年11月下旬
作業時間帯：午前8時00分～午後5時00分

県道拡幅工事に伴い、横手市女性センター周辺環境の工事を実施します。施設をご利用になる際は、十分お気をつけくださいますようお願いいたします。また、工事の内容によっては、駐車場の縮小や施設の利用を制限させていただくなど、ご不便をおかけすることになるかもしれませんので、予めご了承ください。工事の進捗等については、随時お知らせさせていただきます。



「横手中央地区交流センター・横手市女性センター まつり」について

上記工事により、利用者や来館者の皆様の安全確保及び駐車スペースの確保が難しい状況が見込まれることから、今年度のまつりは見送ることといたしました。ご了承ください。

サークルさんにお邪魔します

3Bいずみ



【活動日】毎週金曜日

【活動時間】13:30～15:30

【活動内容】3B体操

【会員数】10名

【コメント】

3B体操とは、3種類の用具を使って、音楽のリズムに合わせて楽しく体を動かす健康体操です。運動神経の良し悪しが影響する体操ではないため、誰でも「気軽に」「体に無理なく」楽しむことができます。

＜効果として＞

- 1、生活習慣病の予防・改善。
- 2、自立機能の維持・改善。
- 3、柔軟性の向上・けがの予防。
- 4、心身のリフレッシュと認知機能の改善。

健康で美しく健康寿命の延伸に繋がります。

週一回、心地よい汗を流してリフレッシュしています。年齢は問いません。会員募集中です。

【お問合せ】横手市女性センター 33-3995



活動報告

ジュニア・チャレンジ教室 第2回 不思議を探ろう！実験教室



7月29日（土）開催

中央地区交流センターを会場にジュニア・チャレンジ教室を行いました。段ボールを使って自分達で作成した空気砲を使って、空気の流れ等を学ぶ体験をしました。楽しみながら科学の不思議に触れ、参加者同士交流を深める良い機会になりました。

わくわく健康塾 第1回 音楽レクリエーション



8月3日（木）開催

通算5回目となる音楽レクリエーションを行いました。声を出して歌うことや体を動かすことで全身運動になるなど、受講生からはリフレッシュでき、明るく前向きな気持ちになれたと好評でした。歌いながら左右非対称な動きに苦戦する様子も見られたり、笑顔の絶えない和やかな時間を過ごすことができました。

10月のサークル活動

9月15日現在

- ・貯蓄体操 ・3B体操 ・整美体操
- ・リフレッシュ体操 ・太極拳 ・卓球
- ・スローエアロビック ・フォークダンス
- ・フラダンス（子ども向け）

- ・編み物 ・和布クラフト（つまみ細工）
- ・和紙人形 ・洋裁リメイク ・エコクラフト

- ・合唱、コーラス ・舞踊 ・料理教室

- ・絵画 ・韓国語 ・英会話 ・俳句 ・書道
- ・短歌 ・郷土史 ・茶道 ・囲碁 ・将棋

当センターを利用し、活動しているサークルです。ご興味のある方、一緒に活動したい方は横手中央地区交流センターまでお問い合わせください。

お願い

各サークルや団体の代表者が変更になった場合は、変更の手続き等が必要となりますので、窓口までお知らせください。

使用料等をお支払いの際は、お釣りのないようにご準備くださいますようお願いいたします。



12月の利用申請について

10月2日（月）から受付いたします。

◎窓口での申請 9：00～

◎電話での仮申請 10：00～

◎インターネットでの仮申請 13：00～