

10月公民館講座

『庭木の手入れ』

日 時:10月28日(土)
 午前9時から12時頃まで
 講 師:松本 隼人さん(蓮池町)
 場 所:公民館前庭
 持ち物:軍手・ハサミ
 申し込み:境公民館 ☎44-0440



社会教育講座

元気高齢者を増やそうプロジェクト!

いきいきと輝いて暮らしていくために
 「**健口づくり講演会**」を開催します。
 健康は口の中から!

お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。
 日 時:10月26日(木)
 午後1時30分～3時30分
 内 容:①ミニ講演会「生涯おいしく食べるために」
 講師:鳥取県西部歯科医師会の歯科医師
 ②講話と実技「ブラッシング指導」
 講師:鳥取県西部歯科衛生士会
 高場由紀美歯科衛生士
 ③歯科・口腔機能健診
 (75歳以上・要予約) 先着20名
 場 所:境公民館
 ※参加は無料です
 ③の歯科健診の申し込み先 ☎切り10月13日(金)
 境公民館 ☎44-0440

問合せ先
 境港市地域包括支援センター☎ 47-1131

第48回

境地区ソフトバレーボール大会

を開催します

日 時:10月29日(日) 開会式 8:30～
 場 所:市民体育館(第一体育館)

市内各公民館まつりの日程

上道公民館 10月7日(土)・8日(日)
 誠道公民館 10月14日(土)・15日(日)
 余子公民館・中浜公民館
 10月21日(土)・22日(日)

人権学習地区巡回講座のご案内

一人ひとりを大切にしたい人権尊重の視点から
 すごろくをしながら『世界人権宣言』の内容にふれ
 『日本国憲法』との関連条項を紹介します。

期 日	会 場	時 間
11月 9日(木)	なぎさ会館	19:30～20:45
13日(月)	境公民館	14:00～15:15
14日(火)	しおさい会館	19:30～20:45
17日(金)	境公民館	19:30～20:45

- ▼テーマ
「すごろくトーク～世界人権宣言～」
- ▼参加費
無 料 ※事前申し込み不要
- ▼問合せ先
市役所地域振興課人権政策室 ☎ 47-1102

公民館講座の

からだにやさしい『いきいき百歳体操』が **10×10(体操)の会**の名で 自主サークルになりました!!

健康で長生きするために、仲間作りのために、
 これから寒い季節に向かって今から体を動か
 す習慣を身につけませんか?

※参加者大募集中です。

日 時: 毎週月曜日・木曜日 10月2日スタート
 午後1時半～2時半
 月曜日は体操終了後に楽しく、気軽
 にできるニュースポーツも行ないます。

場 所: 境公民館
 持ち物: 上靴・飲み物・タオル
 問合せ・申し込み

境公民館 ☎ 44-0440



境港警察署からお知らせ

「架空請求」には注意!!

ハガキ・メール・電話による架空請求詐欺に注意して下さい。
 ◆アダルトサイトや有料動画が未納です
 ◆電子マネーを買って下さい
 ◆コンビニの端末で手続きして下さい・ATMに行ってください
 ◆訴訟手続きになります
 このようなキーワードは危険です! 誰かに相談しましょう。

裏面もご覧下さい

無料の「肺がん検診車」が境地区に来ます！

結核・肺がんの両方を調べられる、大変お得な検診です。

検診は症状がない時に、元気だからこそ「毎年」受けるものです。地域みんなで声をかけあい受けましょう。

※検診車は予約不要ですので、直接会場へ。

10月 6日(金) 11:00~11:30
しおさい会館

10月19日(木) 13:10~14:10
境公民館
14:40~15:10
カーブス駐車場
(パティオ横)

■対象者:40歳以上の市民

■持ち物:がん検診受診券

※身近な開業医でも肺がん検診が受けられます。

開業医での受診を希望される方は、健康推進課までご連絡下さい。

問合せ先:市役所健康推進課

☎ 47-1041



社会教育講座

健康づくり「ミニ講演会 & 情報交換会」を

開催しました！(9月7日)

岡空小児科医院の岡空輝夫先生から認知症予防や運動について大切なことをたくさん教えて頂きました。

講師の岡空先生

高齢者の健康法

「一 読」
「十 笑」
「百 吸」
「千 字」
「万 歩」



毎日実践致しましょう！



第27回境地区市民グラウンドゴルフ大会結果発表！！(9月3日 開催)

於:境小グラウンド

団体戦の部 *優勝 馬場崎町会 B (294打)
*準優勝 元町自治会 A (297打)
*3位 明治町自治会 (302打)
*4位 栄町会 (308打)
*5位 東本町会 (310打)
*ブービー賞 元町自治会B (372打)

個人戦の部 *優勝 中田繁さん 40打 (元町自治会A)
*2位 河上正幸さん 44打 (明治町自治会)
*3位 安達好孝さん 44打 (馬場崎町会B)
*4位 三宅敏弘さん 44打 (東雲自治会B)
*5位 畠中幸子さん 44打 (岬風会)



おめでとうございます

次回の公民館報は11月1日発行予定です。