



ご参加  
ください フレイルチェックをしてみませんか？

フレイルとは加齢とともに心身の活動が低下した状態のことをいい、フレイルにならないためには、まず自分の体と心の状態を知ることが大切です。フレイルサポーターと一緒に「運動、口腔機能や栄養、社会参加」などをアンケートや測定で見ていく教室です。お誘い合わせてご参加ください。

- 日時 8月20日(火) 13:30~15:30  
記入が必要な用紙がありますので  
13:15頃にはお出かけください
- 場所 境公民館
- 内容 ①フレイルについてミニ講話  
②フレイルチェック ③結果説明
- 服装 素足・ふくらはぎが出しやすい服装
- 定員 10名程度(先着)  
\*お茶など飲み物をご持参ください。
- 申し込み・問合せ先 地域包括支援センター  
☎47-1131

公民館講座

大人のための歴史講座

歴史好きが集まって、日本の歴史を学び直し、教養を深める講座です。

- ◆日時： 毎月最終土曜日 17:00~1時間程度  
2回目 7/27(土) 中世~  
3回目 8/24(土) 近代~
- ◆講師： 加藤文治さん(公運審)
- ◆定員： 10名
- ◆参加費： 無料
- ◆持ち物： 筆記用具



脳トシ音読教室

昔話や詩などを、声に出して読んでみませんか。声を出して読むことは、脳の活性化を促すとされています。お気軽に参加してみてください。



- ◆日にち 7/23(火) 毎月第4火曜日に開催
- ◆時間 10時から30分程度
- ◆講師 嘉賀収司さん  
(境港市民図書館長)
- ◆参加費 無料
- ◆定員 15名
- ◆持ち物 飲み物



移動図書館車  
今月の来館日は  
**7月23日(火)**です  
10時50分ごろ~30分程度

**7/26 夏休みおはなし会**  
(金)

**夏休みはラジオ体操**  
7/22(月)~8/9(金)、  
8/19(月)~8/28(水)まで  
(土、日、祝、盆を除く) 毎朝  
8:30から境公民館の玄関前で  
『ラジオ体操』をします。  
体操の後は、涼しい公民館で夏  
休みの宿題をしましょう！

**8/26 科学じっけん教室**  
(月) 4年~6年

**8/28 子どもラジオ体操教室**  
(水)

**8/7 子どもクッキング教室**  
(水)

**7/30 3Dプリンターで  
キーホルダーを作ろう!**  
(火) 4年~6年

**8/23 リサイクル工作教室**  
(金)

**2024 夏休み子ども講座**

**くわしくは学校に配布のチラシを見てね**



◀9 自治会+オープン  
参加2チームが、日頃  
の腕を競いました

## 第34回境地区グラウンドゴルフ大会 結果報告

去る六月十六日、境小学校グラウンドにて「境地区グラウンドゴルフ大会」を開催しました。適度なスポーツびよりの下、集まった約六十名の参加者は、わきあいあいと楽しくプレーされていました。

### 団体

優勝	湊町自治会 A	230打
準優勝	明治町会	232打
第3位	岬風会	233打

### 個人

優勝	和田聡一さん (馬場崎町 B)	36打
----	--------------------	-----

▶優勝カップと副賞  
を手に、笑顔の湊町  
自治会 A チーム



家庭で不用となった（使わなくなった）箏  
はありませんか？ お持ちの方は、境小学  
校に寄贈していただきたいと思ひます。  
連絡は、境公民館  
44-0440 まで



箏を探して  
います！

## 公民館講座報告

ボディメンテナンスアドバイザー・木下桂  
さんによる「ユルトレ教室」の第2回から第  
4回を、5月31日と6月21日、6月28  
日にわたって開催しました。とにかく「がんばらない」「ゆっくりラクに」の動きが魅力で、誰にもできると好評をいただきました。参加者のみなさんから追加を望む声が上がりましたので、また実施できるよう計画したいと思ひます。

楽しい体づくりシリーズ①  
ユルトレ教室



▶下半身の筋肉や筋を緩ませるための動きをレッスン



## 脳トレ音読教室

5月28日と6月25日に「脳トレ音読教室」を実施しました。市民図書館の嘉賀収司館長の指導により、北原白秋の「五十音」などをみんなで読み上げるなどしました。普段の生活とは違う発声の音読プログラムに、「頭がすっきりした」「しっかり息が吸えた」などの感想がありました。今後も継続して開催しますので、お気軽に参加してください。



## 熱中症にご注意ください



熱中症の危険が高まる季節です。水分摂取や冷房の使用などを心がけましょう。また公民館をクールスポットとしてご利用ください。

## 境港警察署からの お知らせ

### 夏休みの少年非行・ 犯罪被害防止のために

夏休みは子どもたちがたくましく成長する反面、開放感や気のゆるみから生活が乱れて、万引きなどの非行、家出やSNSの利用で犯罪被害に遭う可能性が高い時期です。

子どもたちを健全に育成するためにも保護者、地域の皆さんに次のことについて、ご協力をお願いします。

#### 《保護者の皆様へ》

- ・ 学校のきまりを守り、規則正しい生活をさせてください。
- ・ 子どもと話すことで、気持ちを理解し、SOSのサインを見逃さないでください。
- ・ 飲酒、喫煙や夜間の不要な外出をさせないでください。
- ・ 子どもが使用するスマートフォンなどは、家庭でルールを決めて使用させ、フィルタリングの利用を含むペアレンタルコントロールを行うなど保護者が管理してください。

#### 《地域の皆様へ》

- ・ 少年に対する挨拶など「声かけ」を行い、地域全体で子どもたちを育みましょう。
- ・ 深夜はいかい、暴走行為などを行っている少年を見かけたら、最寄りの警察署などに連絡してください。

◎ 非行、犯罪被害やイジメに関する相談は、最寄りの警察署にお願いします。