

# 公民館だより

# 6月 あがりみち

\*令和6年6月1日発行\* 上道公民館 (TEL 44-2183) \*

裏面もご覧ください



ホームページでは、公民館だよりがカラーでお楽しみいただけます♪ <http://www.sakaiminatoshi-kouminkan.net/agarimichi>

## 公民館講座

### 初心者のためのバルーンアート教室

6月4日の「虫歯予防デー」にちなんで歯ブラシを持ったアンパンマンを作ります。

日時 6月16日(日) 10時～  
場所 上道公民館 集会室  
講師 山岡 おつみ さん  
材料費 200円  
募集人数 15名(6/12締め切り)  
小学生以下は保護者の方と一緒に参加してください。



## 公民館講座

### クラフトバッグ作り講座 (2回で完成します)

再生紙を使ったクラフトバンドを編んで作る使いやすいバッグです。お買い物や、お出かけにピッタリ!

日時 6月14日(金)・21日(金)  
午後1時半から約2時間  
場所 上道公民館 集会室  
講師 本角 ひろ子 さん  
材料費 1500円程度が必要です  
定員 15名程度(6/10締め切り)  
準備するもの→洗濯バサミ10個

見本  
(使うバンドによって雰囲気が変わります)  
↓



講座の申し込みは  
上道公民館 44-2183  
までご連絡ください。  
(時間は8:30~17:15の間)



## 社会教育講座

### 郷土の歴史講座

第2回

6月25日(火) 午前10時から

今回も境港市と上道の歴史を詳しく勉強します。  
2回目からの参加もOKです。

## 第55回境港市美術展覧会

### 作品の出品をお待ちしております

《絵画・工芸・彫刻・書道・写真・デザイン》

市民の皆さんの力作を会場でご鑑賞ください。

と き:6月29日(土)~7月3日(水)

午前10時~午後6時(ただし3日は午後5時まで)

ところ:境港市民交流センター(みなとテラス)

作品搬入日:6月26日(水) 午前10時~午後6時

搬入場所:境港市民交流センター(みなとテラス)

2階大会議室

開催要項、出品申込票、釈文票(書道部門のみ)は、

各地区公民館及び生涯学習課で配布しています。

【問合せ先】

境港市教育委員会事務局

生涯学習課文化体育係(電話47-1092)

デザイン部門を  
新設しました。

- ☆「ポッチャしよいや」  
10日(月)・24日(月) 13:30~
- ☆「音読教室」  
12日(水)・26日(水) 14:00~
- ☆「クラフトバッグ作り」  
14日(金)・21日(金) 13:30~
- ☆「バルーンアート教室」  
16日(日) 9:30~
- ☆「郷土の歴史講座」  
25日(火) 10:00~

## 6月の公民館講座

### 運動会について

5月12日(日)に開催予定の上道地区市民大運動会は雨のため中止となりました。

準備しておりました賞品は、あがりみち保育園・上道小学校・各地域へ、賞味期限のないものは、今年度の体育行事等に活用いたします。

# ※新聞やテレビでよく聞くフレイル予防※



**しっかり食べて**

バランスのよい食事を友人や家族と楽しくとりましょう。

**しっかり動いて**

今より10分多くからだを動かしましょう。

**みんなで楽しく**

自分に合った活動を見つけましょう。

いつまでも元気でいるために、  
今からフレイル予防!!



監修：飯島勝夫 東京大学高齢社会総合研究機構 フレイル予防ハンドブックより

## あがりみちこ食堂 (あがりみちこカフェ)

10日(月) 20日(木) 9:30~12:00

上道公民館内で開店

お茶とお菓子でゆったりと過ごしませんか?

どなたでも利用できます。

協力金100円をお願いします。



## ～みんなでたのしくあそぼう～

日時：6月9日(日) 10:00~13:00

場所：上道公民館

会費：100円

申込み：学校からチラシをもらったらよく読んで  
公民館に申し込んでください。

主催：あがりみちこ食堂

境港市健康推進課

共催：まつぼっくり事業所



## 上道公民館サークルのご案内 (6/1 現在)

### ☆健康系☆

百歳体操	毎週月～金	9:00～
ピンポン	毎週火・水・金	9:30～
卓球	毎週火・金	20:00～
PTA卓球	毎週土	20:00～
レクダンス	第2・4木	9:30～
ホームリフレ	第1・3火	13:30～
歩こう会	毎週土	7:00～
ヨガ	毎週月	20:00～
認知症予防教室	第1・2・3火	13:30～
コスモス(ストレッチ)	第1・3・5火	13:00～
ひよっこ(ストレッチ)	第1・3・5木	10:00～

### ☆音楽系☆

銭太鼓	毎週月	10:00～
綸の会(箏《こと》)	第3月	13:00～
大正琴	第2・4火	9:30～
傘踊り	毎週月	10:00～
コーラス	第2・4火	13:00～
幸せミュージック	第1・3水	14:00～
カラオケ	第1・3木	13:30～
詩吟	第1・3土	9:30～

### ☆教養系☆

韓国語	毎週月	18:30～
境港歴史楽会	第2・4土	9:30～
八雲を読む会	第1月	19:00～

### ☆制作系☆

陶芸	毎週金	9:00～
絵画	第2・4水	13:00～
手編み	第2火	13:00～
籐手芸	第2・4木	13:30～
パッチワーク	第2・4金	10:00～

### ☆お稽古系☆

着付け	第2・4木	10:00～
裏千家	第2・4水	13:30～
子どもお茶	第3土	12:00～
生け花	第1・3月	10:00～

## 上道神社境内清掃のお知らせ

清掃ボランティアの協力をお願いします。

◎日時 6月28日(金) 午前7時30分～

(小雨決行)



- ・軍手をご持参ください。
- ・所要時間は1時間弱です。

地域の皆さまのご協力をお願いします。

## ※境港警察署からのお知らせ※



## 安全登山のすすめ

～ 悲惨な山岳事故を防ぐために ～

- ★十分な装備の準備を！(雨具、照明具、非常食、飲料水は必ず携行してください。)
- ★無理のない登山計画を！(「早出・早着」が登山の原則・「引き返す勇気」を常に持ってください。)
- ★登山届の提出を！(電子申請サービス、インターネット、山岳アプリが便利です。)
- ★体調や天気予報に注意を！(体調不良時や天候悪化時は、無理をせずに引き返しましょう。)
- ★道に迷ったときの対策を！(道に迷ったときは安易に沢を下るのはやめ、自分の位置を確認しましょう。)

