

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

「チェアヨガ」(4回講座)

椅子に座りながらできるヨガです。
肩こりや腰痛・運動不足解消に効果的です。
身体が硬くても大丈夫!!先生が優しく教えてくれますよ。

日 時 6月・7月の第2・4(金)13:30～
場 所 上道公民館 集会室
講 師 笹崎 布優先生
募集人数 約 10 名(6/11 締め切り・公民館まで)
持ち物 水分補給のための飲料・タオル(動きやすい服装)

公民館講座

「クラフトバック作り」(3回講座)

夏に向けて、好きな色のクラフトテープを選んで、好きな
大きさのクラフトバックをつくりませんか？
(注:初心者の方は作りやすい形と大きさが決まっています。)

日 時 6月27日(金)7月4日・11日(金)13:30～
【締め切り 6月16日(月)】

定 員 10名
講 師 本角 ひろ子さん
材料費 1500円(初心者は2000円)
持ち物 洗濯ばさみ(10個以上)・木工用ボンド・手拭き

事前にクラフトテープの色を選んで頂きますので、
公民館までお越しください。

社会教育講座

境港ここから！ニコニコ健康くらぶ

～食事チェック 実施します～

ご自身の食事についてチェックしてみませんか。食品
サンプルを選んでセンサーにのせると食事バランスや
塩分・エネルギーなどがさっとわかります。
お茶を飲みながら、食事チェックの結果について管理
栄養士や保健師に相談できます。

日時 : 令和7年6月18日(水)

午前10時～12時

(※申し込み不要、受付は11時30分まで)

場所 : 上道公民館 集会室

内容 : SAT システムによる食事チェック
健康相談

料金 : 無料

用意するもの : 健康手帳(持っている方)

※前回参加された方は、お渡ししたファイル(クリーム色)
をお持ちください。

主催 : 境港市健康づくり推進課

公民館講座や各種イベント・行事
で撮影した写真を公民館だよりや
ホームページで使用させて頂くこ
とがあります。
予めご了承ください。



第56回境港市美術展覧会 開催

《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28日(土)～7月2日(水)
午前10時～午後6時(ただし2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)

◎作品の出品をお待ちしております

作品搬入日: 6月25日(水)午前10時～午後6時
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、作者コメント用紙(デザイン部門のみ)、
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)

6月の講座予定

☆公民館講座「ポッチャしよいや」
9日(月)・23日(月) 13:30～

☆公民館講座「チェアヨガ」
13日(金)・27日(金) 13:30～

☆社会教育講座「ニコニコ健康くらぶ」
18日(水) 10:00～

☆公民館講座「クラフトバック作り」
27日(金) ※3回講座 13:30～

楽しく運動や作品作りをしましょう

お待ちしております。



令和7年上道地区市民大運動会の様子です。



優勝、7区さん



準優勝、中野町さん



選手宣誓は3区さん



順位発表

優勝 7区
準優勝 中野町
3位 2区



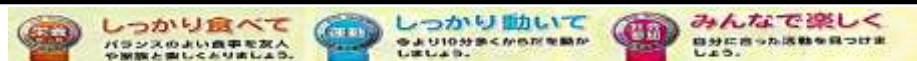
小学生も参加してる!! と思ったら…子どもさんの体操服を着たお父さん達でした!!



上道地区市民大運動会を終えて
雨の心配をしましたが天候にも恵まれ、2年ぶりに開催された上道地区市民大運動会は大いに盛り上がり楽しいものになったと思います。
開催までに多数の方々のご尽力があり、また当日もそれぞれの担当係りの方々のご努力や上道小学校の児童、先生方の参加も華やかさと賑わいをもたらし、一層盛り上がりたものになりました。
ありがとうございました。
上道地区自治連合会
会長 花岡 工

いつまでも元気であるために、今からフレイル予防!!

皆で楽しくおしゃべり これもフレイル予防



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

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27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。



地域の皆様のご協力をお願いします。

～みんなでたのしくあそぼう～

日時: 6月22日(日) 10:00～13:30
場所: 上道公民館 参加費: 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
市健康づくり推進課
共催: まつぼっくり事業所
今回のお昼ご飯は「カレー」です!



あがりみちこ食堂 (あがりみちこカフェ)

10日(火) 20日(金) 30日(月)
9:30～12:00

上道公民館内で開店します。
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。

～上道地区社協からお知らせ～

ありがとうございます。

令和7年5月8日に、上道地区社会福祉協議会理事・評議員総会において、「ボランティア活動功労」の感謝状表彰が行われました。

表彰式では
児童の登下校見守り活動に対する感謝状
徳尾勝様、加藤朋典様、松下眞一郎様
足立悟様、作野巧様、堀田隆司様
足立利昭様、寿美一郎様、足立のりこ様
公共施設の除草・美化活動に対する感謝状
松下眞一郎様

上記の9名の方に感謝状が贈られました。



次回公民館だより583号は7月1日発行予定です。

