



お盆期間 公民館の休館日について

今年度、8月13日～8月15日まで、市内の全公民館を休館日とさせていただくことになりました。但し、ご利用されるサークルの方々はご利用可能です。(前もって鍵の引取りをお願いいたします。)

皆様には、ご不便をおかけいたしますが、ご理解頂きますよう、お願い申し上げます。

社会教育講座

境港ここから！ニコニコ健康くらぶ ～姿勢チェック 実施します～



ご自身の姿勢についてチェックしてみませんか。介護の原因につながりやすい転倒・骨折を予防するためにも、姿勢は大切です。当日は姿勢分析アプリ「シセイカルテ」で姿勢分析を行います。お茶を飲みながら、結果について保健師・管理栄養士・運動専門家に相談ができます。

○日時：令和7年7月16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 ○内容：姿勢チェック 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

★みんなでたのしくあそぼうコラボ企画

夏休み子ども教室＋社会教育講座 防災教室
～防災を学ぼう!!～

市役所職員(防災危機管理課)を講師に迎え、災害時の注意や、様々な予備知識を学び防災意識を高めましょう。境港市所有の防災段ボールベッドやトイレを組み立て、防災食の試食を行います。

興味のある方、誰でも参加 OK です。

日時 8月4日(月) 10時～14時(予定)

定員 40名程度 ※申込締切日 7月25日(金)

お申込みは上道公民館

(44-2183※平日 8:30～17:00)

ゆったりでスッキリする

公民館講座 チェアヨガ

7月11日・25日(金)午後1時半から約1時間。

椅子に座ったままで、身体のバランスを無理なく自分で治していく。自宅でも気軽に実行出来るポーズも有るので、ぜひご参加下さい。



6/13の様子



夏休み子ども教室 2025のお知らせ

毎年恒例の「夏休み子ども教室 2025」を今年も開催します。くわしくは、夏休み前に小学校から配布される「夏休みこども教室 2025」をご覧ください。



7月15日(火)から申し込みを受け付けます。定員になり次第締め切ります。申込みはお早めに！

みんなでたのしくあそぼう

日時：7月13日(日) 10:00～13:30

場所：上道公民館

会費：100円

お昼ご飯は「チキンライス」

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・健康づくり推進課

共催：まつぼっくり事業所・上道公民館

カフェ
あがりみちこ食堂～上道公民館内で開店～

10日(木) 30日(水) 9:30～12:00

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。

7月の講座

☆公民館講座「クラフトバッグ」

4日・11日(金) 13:30～

☆公民館講座「チェアヨガ」

11日・25日(金) 13:30～

☆公民館講座「ポッチャしよいや」

14日・28日(月) 13:30～

※28日は小中高校生も参加できます※

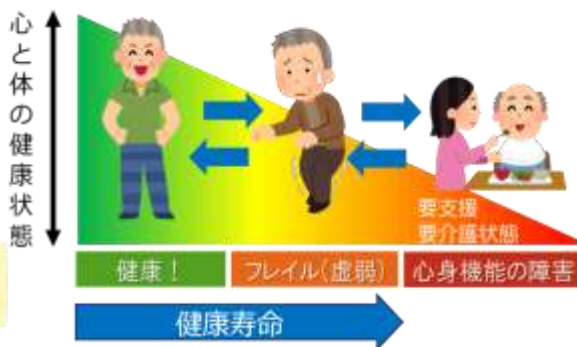
☆社会教育講座「ニコニコ健康くらぶ」

16日(水) 10:00～

☆公民館講座「夏休み子ども教室 2025」

※栄養・運動・社会参加は フレイル対策の合言葉※

いつまでも元気であるために、今からフレイル予防!!



☆令和7年度上道校区体育会 会長・理事紹介☆

よろしくお願いします。

会長	岡本 昌也 (7区)	1区	村上 和彦
2区	遠藤 康行	3区	足立 泰則
4区	川本 真琴	5区	佐々木 小百合
6区	渡邊 眞一郎	7区	品川 弘道
8区	〇平松 謙治	中野	真栄 雄一

敬称略 〇副会長

理事のみなさんと、上道地区の境港市スポーツ推進委員の岡田善和さん、駒井朋子さん、坂本浩太郎さんの3名、各区5名ずつの評議員のみなさんと上道校区の体育行事を行っています。
よろしくお願いいたします。

今年度の体育会事業予定は
10月にグラウンドゴルフ・2月にボッチャを行う予定にしています。皆様のご参加をお待ちしています。

上道神社・輪くぐり行事のお知らせ

日時 7月30日(水) 午後7時～ 神事



みなさんお揃いで
お参りください。
お店もです!



事前準備として「茅の輪作り」「清掃ボランティア」のご協力をお願いします。

茅の輪作り

◎日時 7月27日(日) 午前6時～
・小雨決行・軍手をご持参ください。

清掃ボランティア

◎日時 7月29日(火) 午前7時30分～
・軍手をご持参ください。(小雨決行)
・所要時間は1時間弱です。



ありがとうございました。



6月16日(月) 上道地区
ことぶきクラブ連合会の皆
様が、塚の山の草刈り清掃
をしてくださいました。

清掃活動にご協力ください

☆皇の松敷地清掃

7月12日(土) 午前8時から皇の松敷地の清掃をします。
軍手・鎌をご持参ください。よろしくお願いいたします。

☆上道町会館清掃

8月3日(日) 午前9時から上道町会館の清掃をします。



※境港警察署からのお知らせ※夏季における水難事故の防止

多くの人が海水浴、川遊び、プールなどを楽しむ季節となりましたが、ちょっとした不注意が水難事故につながります。

昨年は、県内で14件の水難事故が発生し、5人の方が亡くなりました。

水の事故を防ぐため、次のことに気をつけましょう。

- 遊泳禁止場所で泳がないようにしましょう。
- 子どもだけで海水浴や川遊びに行かせないようにしましょう。
- 海水浴場やプールでは、監視員等の指示に従いましょう。
- 保護者や引率者は、幼児、子どもから目を離さないようにしましょう。
- 飲酒時や体調が悪いときは入水しないようにしましょう。
- 海や川で釣りをするときは、必ずライフジャケットを着用しましょう。

