公民館だより 令和７年９月１日発行

9月 あがりみち

裏面もご覧ください

2025 585号

上道公民館（TEL44-2183）平日８：30～17：15

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～

☆綿マフラーを染めてみよう！☆

「ベンガラ染め講座」

ベンガラで好きな色に染める

日　時：9月 16 日（火）10：00～
場　所：上道公民館　　定　員：7 名
材料費：2500円程度（綿マフラー込み）
講　師：手織工房　藍慈彩さんから
申込み：上道公民館　℡0859-44-2183

「ベンガラ染め」って知っていますか？

ベンガラ染めの特徴は以下の通りです：

天然鉱物顔料を使用し、変色しにくく、優れた耐候性を持ち、色の持続性に優れています。火を使わず、少量の水だけで染色が可能で、環境に優しく 自然な色合いが特徴で、アースカラーやくすみカラーの仕上がりになります。古くから日本の生活に根付いており、陶器や漆器などにも使用されてきました。

～社会教育講座～

☆健康講座第１弾☆

「骨盤底筋トレーニング」

～今回の健康講座は中々相談しにくい尿漏れのお話し～

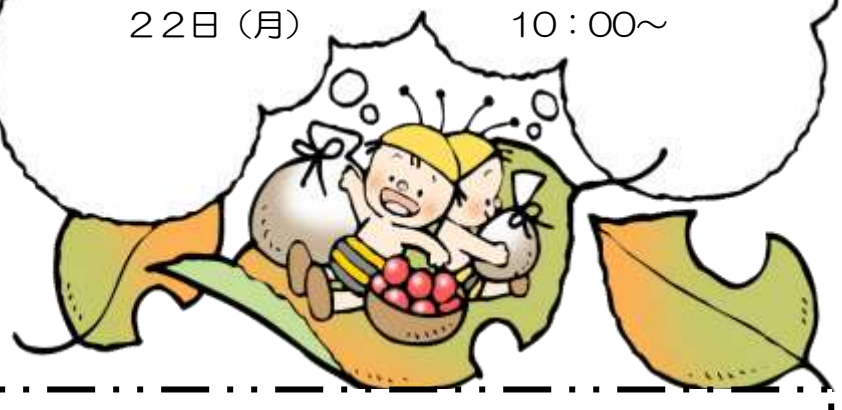
男性・女性問わず参加 OK

尿漏れを予防する体操や必要な知識を身につけましょう。
お家で出来る簡単なトレーニング方法を覚えられます。
皆様、お誘いあわせてご参加ください

日　時：９月２２日（月）10：00～12：00
講　師：瀬尾　久美子さん　場　所：上道公民館　集会室
内　容：お話の後、床の上や、椅子に座って体操をします
持ち物：ヨガマットかバスタオル・動きやすい服装、
　　運動靴、汗拭き用タオル、水分補給
定　員：20 名程度（先着）
申込み・問い合わせ：上道公民館（44-2183）8：30～17：00

9 月の講座

☆公民館講座「ボッチャしょいや」
　８日・２２日（月）　　13：30～
☆公民館講座「おりがみ講座」
　４日・１８日（木）　　９：30～
☆公民館講座「ベンガラ染め」
　１６日（火）　　10：00～
☆社会教育講座「境港市民の山散策」
　２１日（日）　　７：５０（集合）
※詳しい内容はお渡ししたチラシでご確認下さい
☆社会教育講座「健康講座」
　２２日（月）　　10：00～



注目!!

10月公民館講座

秋の「寄せ植え講座」

暑さも弱まってきて、そろそろ園芸が楽しいシーズンに突入してきました。この機会に素敵な寄せ植えを作って玄関やお庭を華やかにしませんか？好きな花の色を選んで自分だけの寄せ植えをつくりましょう！初めての方でも OK！綺麗な植え方を教えてもらえますよ。

日時　10月10日（金）13:30～
講師　江戸　賢司さん（園芸センターえど）
材料費　2500 円～3000 円　定員　20名
※作品は公民館まつり（10/18.･19）に展示をお願いします。

季節の秋・冬のお花を用意します。

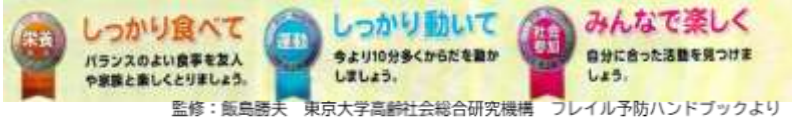
上道体育会からのお知らせ

☆☆☆グラウンドゴルフ大会開催☆☆☆

日　時　　10月5日（日）　午前9時スタート（選手集合8時30分）
場　所　　上道小学校グラウンド
※参加希望の方は、各区体育理事さんまでお知らせ下さい※

家族で参加出来て楽しいよ！！

※貯筋でいき活き　フレイル予防※



監修：飯島勝矢　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

いつまでも元気でいる為に、今からフレイル予防

上道公民館から休館のお知らせ

「上道公民館まつり」（１０月１８日・１９日に開催）次の日の１０月２０日（月）は休館にさせて頂きます。
月曜日に公民館利用の方々は１０月１７日（金）午後５時までに鍵を取りに来て下さい。よろしくお願い致します。

みんなでたのしくあそぼう

日　時：９月１４日（日）10:00～13:30
場　所：上道公民館　　会　費：１００円
申込み：上道公民館　（☎44-2183）
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
配られたチラシをよく読んで申し込んでください。
お昼は「とうもろこしご飯と酢豚」です。

あがりみちこ食堂（カフェ）

上道公民館内でやってます。
１０日（水）・３０日（火）
９：３０～12：００
運営協力金１００円をお願いいたします。

皆でおしゃべりをしながら
お茶とお菓子でゆったりと過ごしませんか？
～皆様のお越しをお待ちしております。～

「夏休み子ども教室２０２５」

金森先生の人権教室
（栗原室長と金森先生のデジタル紙芝居）

子どもクッキング
（上道町会館にて食改さんと作ったよ）

ペーパークラフト講座
（松尾先生が昔の測候所の話もしてくれたよ）

防災講座
（段ボールベッド組み立てその後防災食試食）

バルーン教室
（ピカチュウとねずみロケット）

折り紙教室
（鶴や紙でっぽう）

渡公民館合同企画　島根原子力発電所見学

今年も多くの子どもたちが「夏休み子ども教室 2025」に参加してくれました。楽しみながら勉強になったかな？

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　９月１９日（金）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。
地域の皆さまのご協力をお願いします。

巡回子育てプレイランド

令和７年９月 12 日（金）10：00～11：30、上道公民館集会室で、「巡回子育てプレイランド」があります。
あわせて、「巡回型子ども服リユース事業」（10：30～）を開催します。

次回公民館だより５８６号は 10 月１日発行予定です。