

公民館講座

自力整体

自分自身で体のバランスを整えて、未病を防ぐ方法を学ぶ講座です。

- とき 6月22日(水) 10:30~
- ところ 中浜公民館 集会所
- 講師 福留 陽子さん
- 定員 15名
- 持ち物 水筒(水分補給)、タオル(汗ふき)
(ヨガマット・わかタオルをお持ちの方は、ご持参下さい。)
- 服装 動きやすい服
- 申込み 中浜公民館(☎45-0207)

空腹の方が効果がありますよ!



公民館講座

クラフトバンドで カゴづくり



- とき 6月21日(火) 10:00~
- ところ 中浜公民館 休養室
- 講師 青砥 美咲さん
- 定員 7名
- 材料費 1,000円
- 持ち物 はさみ、定規(20cmくらいのもの)
洗濯ばさみ(10本くらい)
- 申込み 中浜公民館(☎45-0207)
締切日 6月10日(金)

初心者向けで、レインボーカラー等きれいな色の材料で作ります!

社会教育講座

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ます。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。

フレイルチェックは運動、口腔機能や栄養、社会参加などをアンケートや測定をしてみています。

- とき 6月28日(火) 13:30~15:30
(受付 13:15~)
- ところ 中浜公民館 集会所
- 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
- 定員 8名(先着)
- 服装 素足・ふくらはぎが出しやすい服装
- 申込み・問合せ先 地域包括支援センター(☎47-1131)

感染対策を
行います。



『100歳体操』参加者を随時募集!

DVDを見ながら40分程度の軽い運動を行います。

椅子を使って行いますのでどなたでも参加できますよ。元気な100歳を目指して、和気あいあいと楽しみながら体力づくりをしましょう。



着任のごあいさつ

5月から二中校区の地域学校コーディネーターに就任した小笠原友子です。
コミュニケーション・スクール準備委員として活動しておりますが、コーディネーターを務めるのは初めてです。学校と地域の架け橋となれるように頑張ります。
来月より「二中校区カフェ」の連載をさせて頂きます。よろしくお願いします。



5月より中浜公民館主事として勤務させていただきます。よろしくお願いいたします。
市民館が地域の方々
に親しまれ、交流・活動する場として、皆さまの一助となるよう努めてまいります。
どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

公民館からのお願い

公民館にお越しの際は、体温を計ってから来館下さい。
また体調不良、風邪症状がある方は、無理に参加せず医療機関を受診してください。
帰宅後は、手洗い・うがいの励行に心がけましょう。

今年度もいろいろな講座がめじろおしです



ピラティス体験会

4/22

講師の千代延純平さんから、身体全体のバランスを整えるピラティスを学びストレッチなどを行いました。体験後は、体の変化に効果を感じた方もいらっしゃいました。



Instagramははじめませんか？

4/26

初心者を対象としたスマホ教室を行いました。最初は慣れない操作に四苦八苦の様子でした。講師の安田美雪さんに教わりながら、Instagramで興味のある写真を見るなどSNSの楽しさを味わいました。



みなとテラス&真太郎が想う未来図書館

4/28

7月に完成予定の『みなとテラス』について、高橋真太郎副館長さんからお話を聞きました。これからの図書館は、交流の場としてまた家庭、職場や学校等に続く第3の居場所として注目されるようです。



豆腐づくりにチャレンジ

5/12

講師の木下寿美子さんに豆腐作りのポイントを教わりました。地元の大豆を使った体にやさしい豆腐は、大豆本来のうまみ・甘みを感じる格別のものでした。



出前講座『詐欺防止・交通安全講演』

5/13

5/18

5/23

三軒屋町、小篠津町、麦垣町で小篠津駐在所の山崎巡查、米子警察署の木島和彦さんを迎え、詐欺防止と交通安全に関する出前講座を行いました。詐欺の手口がわかったので、中浜地区から詐欺被害は防げると思います。今後も順を追って出前講座を開催いたします。



境港警察署からのお知らせ

～ 登山上の注意！！ ～



登山は万全な準備を怠ると遭難の危険があります！登山を楽しむ際は、次のことを心掛け、安全に登山を楽しんでください。

- ★ 登山届を提出しましょう。
 - ・ 大山の登山届は、県警ホームページからも提出できます。（下記の二次元コードをご利用ください。）
 - ・ 登山アプリ「コンパス」を使って登山計画を提出する方法もあります。
- ★ 時間、体力に余裕を持った登山計画を立てましょう。
- ★ 高山に出かける場合は、防寒着、ライト、食料、携帯電話と予備バッテリー等緊急時に備えた準備をしましょう。
- ★ 天候予報に注意を払い、天候悪化時や体調不良時は無理せず引き返しましょう。
- ★ 道に迷ったり、救助が必要になったら迷わず110番して下さい。

