



境公民館まつり

テーマ「手をつなごう！世代を越えて」
～広めようみんなで作る絆の輪～



- ☆一般参加展示作品とボランティア募集
- ☆バザー用品の古本・不用品（未使用のもの）の寄付をお願いします。※**〆切り：8/31（木）**
- ☆館内装飾をしていただける方はお知らせ下さい！
- ☆まつり全体会 8/31（水） 13:30～
作業 14:30～

社会教育講座 健康づくり「ミニ講演会&情報交換会」

△日頃気になっている事を聞いたり
自身の体を見つめなおす機会にしてみませんか？

日時：9/7（木）14:00～15:00

場所：集会室

演題：「有酸素運動で認知症予防」

講師：境港医師協会医師

岡空小児科医院 岡空 輝夫先生

「市の健康づくりの取り組みの情報提供」

問合せ・連絡先 健康推進課 ☎47-1041



公民館講座

「子どもニュースポーツ体験会」

日時：8/21（月）10:00～12:00

場所：集会室 対象：小学1年生以上

※ミニシャッフルボード・カーリング・陣取りゲーム・ディスクンをします。動きやすい服装・上履きシューズをお持ち下さい。

～公民館からお知らせです～

「いきいき百歳体操」を毎週火・木曜日9時より実施する予定です。決定次第連絡します！！



『ストップ ザ 振り込め詐欺』川柳募集

皆で協力して、このような詐欺から身を守る事を目的として、川柳を作りましょう。

用紙は自由で、川柳と氏名・年齢・住所を書いて下さい。

※1人2句まで 投稿場所：境公民館・しおさい会館・なぎさ会館
優秀作品は、公民館報「ひろば11月号」で発表します。
賞品もあります。ふるって投句して下さい。

〆切り：9/20（水）

問合せ：境地区民生児童委員協議会まで



～境公民館使用許可願について～

☆10月・11月・12月使用許可願

8/11（第2金曜日）受付開始

9/8（第2金曜日）までに提出して下さい！！



☆古紙回収についてのお願い

公民館回収場所に、回収日ではない月曜日から、古紙・ダンボールが捨ててありました。回収日は、第1・3水曜日午前です。

公民館まつりで展示する川柳を募集します。

～境港さつき川柳会より～

〆課 題 . . . 【海】

〆対 象 . . . 小学生以上の市内在住者

〆投句期限 . . . 九月十三日（水）

〆投句方法 . . . 住所・氏名明記の上、郵送またはご持参して下さい。

〆投句先 . . . 〒684-0031 境港市湊町一

境公民館内 境港さつき川柳会宛

〆お問い合わせは境公民館

（☎44-0440）

裏面もご覧下さい！！

※公民館講座や各種イベント等で撮影した写真を、公民館報やホームページ等に掲載させていただく場合があります。あらかじめご了承下さい。

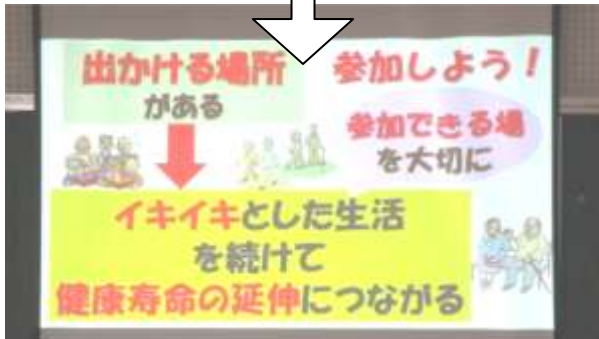
社会教育講座 7/4・11・18・25(全4回)

「いきいき百歳体操」

健康寿命を延ばすには、自分の健康は自分で守り、自分の健康に関心を持つ事でイキイキとした生活に繋がります。

作業療法士・土井さんに「いきいき百歳体操」の詳しい説明を聴きます。

ゆっくりとした動きで、筋肉に効いている感じを受けました。ジワッと汗をかくので体もスッキリしました。



2回目は血圧測定・体力測定、3回目は血圧測定を最初にしました。自分の健康チェックをしてから、いきいき百歳体操に入りました。講座に入る前に、それぞれ役割分担を決め設営等を行いました。体操の後、各グループで集まって「いきいき百歳体操」を始めるにはどんな準備をしたら良いかを話し合いました。皆勤賞は、18名の皆さんでした。

「ニュースポーツ体験会」



カーリング・シャッフルボード・陣取りゲーム・ディスコンをしました。初めてでも簡単に誰でも楽しめます。道具が揃っていますのでプレーしてみませんか？

公民館講座 7/26(水) 「夏休み子どもお話し会」



「お話しポケット」さんによるお話し会の始まり～!

境児童クラブの子とも達や、親子で参加の子とも達。皆、楽しそうに耳を傾けて聞いていました。どうだったかな？最後に笑顔で記念撮影!!ハイッ、チーズ★



～境港警察署からお知らせです～ 大地震に備えて家族で防災会議



◆ 発災直後の行動を確認

発災直後にはまずすべき事をしておく（身を守る方法・火の始末・近地津波の場合は即避難、家族への安全や状況確認連絡方法等）

◆ 非常用持出品の準備と置き場所の確認

発災後、数日間は電気、水道、ガス等のライフラインや食料の供給が途絶することが考えられる。避難所等の生活に備え非常用持出品を準備し、いつでも持ち出せる場所に置いておく。

◆ 避難場所や危険箇所の確認

散歩のついでに、避難場所や避難順路を確認しておく。ハザードマップ等で危険な箇所を確認し実際に見て置く事が大切。

