



公民館講座

『料理で世界を旅しよう 中国料理編』

海外旅行はなかなかできませんが、国際交流を兼ねた料理教室で楽しい時を過ごしましょう。

- 日時：5/19(木) 9:30~11:30
- 場所：調理室
- 講師：王 娟さん
- 献立：ジャンボ餃子とピーマン&じゃがいものヘルシー炒め
- 持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
- 定員：先着10名 (定員になり次第締切)
- 参加費：500円
- 申込み：5/16(月) ×切

『パソコン教室 初級者コース』

「電源を入れる」ところからスタート！

これからパソコンを始めてみたい方にぜひ！

- 日時：5/19(木)、24(火)、26(木)
31(火)、6/2(木)、7(火) 計6回
13:30~15:00
- 場所：境小PCルーム
- 講師：足立 芳美さん
- 持ち物：パソコン(持参できる方)
- 定員：10名
- 参加費：1100円(テキスト代)
- 申込み：5/13(金) ×切

申込み
境公民館
44-0440

『ウォーキングサッカー』



高齢の方でも、体力に自信がない方でも楽しくできる“走らないサッカー”やってみませんか。

- 日時：6/3(金)、17(金) 9:30~11:30
- 場所：集会室
- 講師：大部由美さん(なでしこジャパン元コーチ)
木下 桂さん
(ウインズ9代表、元プロサッカー選手
プロサッカーコーチ・マッサージセラピスト)
- 持ち物：運動できる服装、上靴、飲み物
- 定員：先着20名 (定員になり次第締切)
- 参加費：無料
- 申込み：5/27(金) ×切

社会教育講座

『終活セミナー②相続と争族』

遺産があるけどどうしていいか、相続はどういう手続きしたら？気になることを教えてもらえます。

- 日時：5/17(火) 13:30~15:00
(受付 13:00~)
- 場所：集会室
- 講師：明治安田生命鳥取支社
前川 紀子教育課長
- 定員：先着20名 (定員になり次第締切)
- 参加費：無料
- 申込み：5/13(金) ×切

『認知症サポーター養成講座』

「認知症サポーター」とは、何か特別なことをして頂くわけではなく、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を支えて温かく寄り添い、見守り応援する人のことです。この機会に、ぜひご参加ください。

- 日時：5/25(水) 13:30~15:00
- 場所：集会室
- 内容：認知症について 適切な対応方法など
- 定員：15名
- 申込み/問い合わせ：地域包括支援センター(47-1131)

公民館運営審議会委員交代のお知らせ

退任：築谷 直人 さん (境小学校校長)
荒木 累 さん (境小PTA)
新任：湯尾 毅 さん (境小学校校長)
吉田 春華 さん (境小PTA)
境小校長築谷さん、境小PTA 荒木さん
ありがとうございました。
境小校長湯尾さん、境小PTA 吉田さん
宜しく願いいたします。

🌸 着任のご挨拶 🌸

4月1日付けで着任しました。境地区の皆さんのお力になれるよう、精一杯頑張りたいと思います。何とぞ宜しくお願いいたします。



土川 由美

～第42回境地区ソフトボール大会準備会をします～

- 日時：5/23(月) 20:00～
- 場所：保育室
- 内容：コロナ禍における大会の開催について

※コロナウイルス感染拡大防止の為、6/26(日) 予定の大会をどのように開催するのか大会要項についても話し合います。
各自治会にて事前に話し合っておいて下さい。
よろしくお願いします。

『おひとりさまサロン』公運審サークル

～新聞紙でエコバッグ作ってみよう～
作って楽しい地球にやさしい。作り方を覚えてしまえばスイスイ手作りできます。おひとつ作ってみませんか。

- 日時：5/13(金) 10:00～11:30
- 場所：保育室
- 講師：佐藤 寿美子 さん
- 持ち物：一日分の新聞紙、さい箸、ボンド・のり
- 定員：10名
- 参加費：無料
- 申込み：5/10(火) 〆切

公民館講座報告

春休み子ども講座「お話し会」



参加者は少なかったですが、お話し会の皆さんの語りに引き込まれるお話しでした。ウクライナのお話しもありとても感動しました。

Enjoy! ラジオ体操 part1

一級ラジオ体操指導士 小林登さん



♪腕を前から上にあげて～

4月21日(木)に、一度は誰でもやったことのある『ラジオ体操』を講師の小林登さんに教えて頂きました。28名もの参加があり、日常生活ではあまり動かさない筋肉や関節、骨など体のすみずみまで刺激を与えてあげたので、しっかり汗がでるほどの運動になりました。今後も何回か開催する予定ですので、その際にはご参加ください。

社会教育講座報告

島根原子力発電所見学



4月24日(日)に地域の方と一緒に18名で島根原子力発電所見学に出かけました。現地を見て必要性和安全性が大いに分かりました。「子供達も一緒に勉強できたらよかった」という声がありました。

フレイルチェック



サポーターの方お世話になりました。

4月25日(月)のフレイルチェックに、参加しました。3つの柱「栄養」「運動」「社会参加」のバランスが大切だと知りました。次回も受ける様にします。(参加者の声)