

第42回

境港市公民館活動研究集会

誠道

公民館だより

No.471



テーマ「スポーツで、生涯元気！地域も元気！」

- 開催日：2月11日(火・祝)
- 開 会：13:00～(開場12:30)
- 場 所：境港市文化ホール(シンフォニーガーデン)

◎講演会 13:20～

演題 『アスリートから見る生涯スポーツの魅力』

講師 サッカー女子日本代表コーチ
大部 由美 氏



◎実践発表 14:50～

渡公民館 「百歳体操の効果」

◎舞台発表 15:10～

誠道公民館 「フラ・アマリリス」

※パネル展示……各公民館の「スポーツ活動報告」と大部由美展

主 催：境港市公民館連絡協議会 後 援：境港市教育委員会



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、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となります。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見ていきます。お問い合わせでご参加ください。

- ◆日 時 2月20日(木)
9:45～11:45
(受付 9:30～)
- ◆場 所 誠道公民館 集会室
- ◆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
- ◆服 装 素足・ふくらはぎが出しやすい服装
- ◆定 員 15名(先着)
- ◆申し込み先 誠道公民館 ☎45-5392
- ◆問合せ先 地域包括支援センター ☎47-1131

社会教育講座

「骨折予防についてのお話」

日時：2月26日(水)
13:30～14:30
場所：誠道公民館 集会室
講師：増谷 美喜子さん
(増谷薬局薬剤師)

※骨折しないための予備知識を学びます。
皆さんお問い合わせしてお出かけください。

ワンバウンドふらばーる バレーボール大会

日 時：3月8日(日) 9:00～
場 所：誠道小学校 体育館
※詳細は決まり次第お知らせします。

【誠道地区社会体育振興会】

