

## 《若返りボイストレーニング教室》 自主講座になります！

毎回好評を頂いております「若返りボイストレーニング教室」が7月から自主講座に移行します。詳しくは7月号に掲載いたします。



武具・馬具・ぶぐ・ばぐ  
みぶぐばぐ...  
だいぶ上手に言えるようになったわ～!



社会教育講座

## 自力整体講座

「自力整体」とは、自分の体を自分で整えられる自己治療法(セルフケア)です。コリをほぐして脱力させた後「輪っかタオル」を使用し、関節や背骨・骨盤の歪みやズレを矯正していきます。

狭くなった関節や背骨の隙間を広げることで深い呼吸ができるようになり、自律神経が整い免疫力がアップ・自然治癒が発揮できる身体に導いていきます。さあ、始めましょう!!

- 日 時 7月7日(水) 10:00～
- 場 所 誠道公民館(集会室)
- 講 師 福留 陽子 先生
- 定 員 15名
- 参加費 無料
- 申込メ切 6月30日(水)まで

誠道

公民館だより

No.487



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(加齢とともに心身の活動が低下した状態)にならないためには、まず自分のフレイルの危険度を知ることが大切です。フレイルチェックは栄養・運動・社会参加についてアンケートや測定を行い、その兆候を知ることが出来ます。今年初めの方を対象に開催します。ぜひ、この機会にご自分のフレイルの兆候を知り、フレイル予防に取り組みましょう。

- 日にち 7月2日(金)
- 時 間 13:30～15:30  
(受付 13:15～)
- 場 所 誠道公民館 集会室
- 対象者 概ね65歳以上
- 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  
水分持参
- 定 員 8名(先着)今年度は2回実施  
(次回11～2月頃予定)



※申し込み先・問合せ先  
地域包括支援センター ☎47-1131

※マスク着用、換気、手指消毒等、  
感染対策を講じながら実施します。



## 集団接種

### 「インターネット予約」について

6月1日より65歳以上の方を対象とした集団接種「インターネット予約」について各公民館で予約のお手伝いをします。

集団接種についてご不明な点は下記までご連絡ください

境港コールセンター ☎0120(05)0859



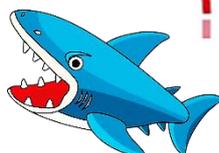
## 境港市公民館巡回 サメ展

海とくらしの史料館からサメの「はく製」がくる!

日程 6月28日(月)～7月2日(金)  
時間 9:00～17:00  
場所 談話室

《6体のはく製のラインナップ》

- ・ヒラガシラ (165cm)
- ・アカシュモクザメ (100cm)
- ・ネコザメ (100cm)
- ・ニタリ (120cm)
- ・オオセ (115cm)
- ・クラカケザメ (40cm)



## 空手教室からのご報告

日本空手協会 第39回鳥取県空手道選手権大会が4月29日(木)鳥取市武道館にて行われ、今大会も素晴らしい成績をおさめられました。

### 【形の部】

- ・小学4年生 3位 魚住 陽真さん
- ・小学5年生 5位 松本 悠良さん

### 【組手の部】

- ・小学4年生 3位 魚住 陽真さん
- ・小学5年生 3位 松本 悠良さん
- ・中学生男子 優勝 二ノ宮悠稀さん

二ノ宮悠稀さん・魚住陽真さん2名は、9月18・19日の全国空手道選手権大会(群馬県高崎市高崎アリーナ)に選考されました。2人のご健闘を祈ります。



## 二中校区カフェ

### ありがとうございました！ & 学校運営協議会(第1回)開催！

5月9日(日)、「弓ヶ浜サイクリングコース美化活動」が、およそ380名(内小・中学生約60名)の参加者により行われました。二中校区全体での初の取り組みに本当にたくさんの方に参加いただき、コースや周辺のごみ拾い、草刈りをしてきれいになりました。ありがとうございました。これからも、子どもと地域、地域と地域が繋がる取り組みをしていきます。

今年度から本格的にスタートしたコミュニティ・スクールの第1回会議が5月11日に二中で開催されました。二中校区の公民館長、地域代表、保護者代表、校長、地域連携担当教員等、20名の委員で構成されています。今後、具体的な活動について、余子小学校区部会、中浜小学校区部会、第二中学校部会に分かれて話し合いが行われます。

地域の皆様には、できるだけ情報をお伝えしながら取り組みますので「これなら協力できそう」と思われるものがあつた時は、どうぞよろしくお願い致します。

二中校区地域学校コーディネーター  
金津唯可



【境港警察署からのお知らせ】

## 高齢運転者の免許更新に伴う早期申し込み



運転免許の更新にあたり、高齢者講習の受講対象となられた方には、鳥取県公安委員会から「高齢者講習通知書」が届きます。

高齢者講習は県内9か所の自動車学校で受講できますが、その講習は予約制で、コロナ禍でもあり、日に受講できる人数にも制限があります。

また、自動車学校が大変混みあう繁忙期(2~3月及び8~9月)に運転免許証の有効期間が満了する方は、更新期限が切迫する時期になってから受講の申込みをされても、すぐには講習を受けることができず、結果として一時的に運転免許を失効してしまうこともあります。

高齢者講習は、運転免許証の有効期間が満了する日の6か月前から受講することができます。

鳥取県公安委員会から「高齢者講習通知書」が届きましたら、すぐに開封し、早めにその通知書に記載されている県内の自動車学校に申し込んでください。

