



年頭のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。
皆さまには、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます

昨年は公民館活動に大勢の皆さまのご参加を頂き、心から感謝申し上げます。

本年も誠道公民館は、人づくり・地域づくりの拠点として「集う」「学ぶ」「つなぐ」役割を担うべく、皆さまのご協力を頂きながら運営に努めてまいります。

皆さまの生涯学習が豊かになるよう講座開催やサークル活動の推進に取り組んでまいります。終わりにりましたが、皆さまにとって健康で幸多い年になりますことを祈念し、年頭のご挨拶とさせていただきます。

誠道公民館 館長 神崎 敏雄



公民館講座

バランスボール教室

心身の健康に大切な「心地よい有酸素運動」体力が付き、自律神経が整い、精神的な落ち着きも得ることができます。

日時：1月25日(火)
13時30分～(1時間程度)
場所：誠道公民館 集会室
講師：安田 美雪さん
(一般社団法人体力メンテナンス協会)
持ち物：動きやすい服装(はだして行います)
マスク、水分、タオル
参加費：無料
定員：10名
申込み：誠道公民館 ☎45-5392

～新春～「境港市健康まつり」

◎と き：1月16日(日)～28日(金)
9時～16時30分(土日は9時～正午)
◎ところ：保健相談センター
◎内 容：展示・健康チャレンジ・講座
<講座>1月16日(日) 10時～11時30分
内容：小中高生におけるスポーツ障がいの予防とケア
講師：元町病院 整形外科 藤瀬一臣医師
理学療法士 田村淳氏
※講座に関しては予約が必要です。
予約締切：1月13日(木)
《ご予約・お問合せ先》
境港市健康推進課 ☎47-1041、1043
【詳しくは市報をご覧ください】

社会教育講座

大部由美さんといっしょに！ ウォーキングサッカー教室

高齢者でも、体力に自信がない方でもできる、走らないサッカーをしませんか？

日時：1月20日(木)
10時～11時30分
場所：誠道公民館 集会室
講師：大部 由美さん
(なでしこジャパン元コーチ)
持ち物：運動できる服装、室内シューズ
マスク、水分
参加費：無料
定員：15名
申込み：誠道公民館 ☎45-5392



「とんど祭り」 開催のお知らせ

日時：1月16日(日)
8時30分(神事)
9時(火入れ)

場所：ふれあい広場
こどもふれ太鼓・ネギ焼き・お神酒
反省会は中止とします。

※しめ縄は8時45分までに持ち込みください。
※15日(土)13時から準備をしますので、
地域の方のご協力をお願いします。

【とんど奉賛会】

「ニュースポーツで遊ぼう！」を開催しました

12月5日(日)、青少年育成誠道地区部会主催「ニュースポーツで遊ぼう！」が旧誠道小学校体育館で開催されました。小さい子どもさんから高齢の方までたくさん参加され、賑やかに行われました。

入りますように・・・



▼初めてのカラーリング！
なかなか難しい～



誠道地区のみなさまへ

日頃より青少年育成事業にご協力いただきありがとうございます。

コロナウイルス感染拡大防止の為、今年度も「もちつき大会」の開催は中止となり、代わりに「ニュースポーツで遊ぼう！」を12月5日(日)に開催させて頂きました。

子ども達や保護者の皆様、地域の皆様にたくさんご参加いただき、和気あいあいとした雰囲気の中、子どもも大人も楽しく過ごしていただけたように思いました。

参加して下さった皆様、本当にありがとうございました。

青少年育成誠道地区部会
会長 荒谷 あずさ



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、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。お誘い合わせてご参加ください。

- 日にち 2月1日(火)
- 時間 13:30～15:30
(受付13:15～)
- 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 8名(先着)

※申し込み・問合せ先
地域包括支援センター ☎ 47-1131

**※検温、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。**



おかげさまできれいになりました!

昨年、サークル・地区の方々のご協力で大掃除を行いました。おかげ様で、公民館内外がとてもきれいになり、新しい年を迎えることが出来ました。

お忙しい中、ご協力をして下さいました皆様、本当にありがとうございました。

