

公民館講座

ちよつこ～やっぴミライ フレイル予防体操講座



誠道
公民館だより

No.499



日時：6月21日(火)
13時30分～14時30分
場所：誠道公民館 集会室
講師：荒井 寛貴 (あらい かんき) 先生
(パーソナルジム Roots トレーナー)
定員：10名程度
参加費：無料
持ち物：手拭きタオル・水分
申込み：誠道公民館 ☎45-5392

《内容》
フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した「健康」と「要介護」の間の状態をいいます。新型コロナウイルスの感染予防でお家の中で過ごすことが多くなっている今、フレイルの原因となる筋肉量や心身の活力の低下の予防に取り組むことが重要です。今回はイスを使ったフレイル予防体操を行います。

※マスク着用でお出かけください。

健康長寿を目指すためには、身体活動・社会参加・栄養(食とお口の健康)の3つの柱が重要です。

公民館講座

かわいいお花の ペーパークイリング

クイリングとは、細長いテープ状の紙を細い棒状のものでクルクル巻いて、さまざまなアート模様を作り出すハンドメイドです。

日時：7月1日(金) 13時30分～
場所：誠道公民館 集会室
講師：公民館主事
定員：10名
参加費：300円
申込み：誠道公民館 ☎45-5392

※マスク着用でお出かけください。



社会教育講座

水木しげる先生 生誕百年記念 ～のんのんばあのルーツを探す～

日時：6月10日(金) 13時30分～
場所：誠道公民館 集会室
講師：根平 雄一郎 先生 (伯耆文化研究会 会長)
参加費：無料
申込み：誠道公民館 ☎45-5392

まだ余裕がありますので
皆さん是非ご参加ください。

※マスク着用でお出かけください。

境港第二中学校区
地域学校コーディネーター

おがさわら ともこ
小笠原 友子 さんをご紹介します。

5月から二中校区の地域学校コーディネーターに就任した小笠原友子です。コミュニティスクール準備委員として活動しておりましたが、コーディネーターを務めるのは初めてです。学校と地域の架け橋となれるように頑張ります。来月より「二中校区カフェ」の連載をさせていただきます。よろしくお願いたします。

《不法投棄はやめてください!》

公民館前の自動販売機横に家庭のペットボトル等が無断で投棄してあります。

家庭でのゴミは決められた方法で処理をお願い致します。



第53回境港市美術展覧会 開催

《絵画・工芸・彫刻・書道・写真》

市民の皆さんの力作を会場でご鑑賞ください。

と き：8月6日（土）～ 8月10日（水）

午前 10 時～午後 6 時
(10 日は午後 5 時まで)

ところ：境港市民交流センター（みなとテラス）

※作品の出品をお待ちしております

作品搬入日：8月3日（水）

午前 10 時～午後 7 時（時間厳守）

搬入場所：境港市民交流センター
(みなとテラス)

開催要項、出品申込み票、釈文票（書道部門のみ）は
各地区公民館及び生涯学習課で配布しています。

【問合せ先】

境港市教育委員会事務局

生涯学習課（電話 47-1093）



空手教室からのご報告

日本空手協会 第40回鳥取県空手道選手権大会
が4月29日(金・祝)鳥取県立武道館にて行われ、
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3・4年生 2位 猪田珠咲喜さん
- ・小学5・6年生 3位 魚住 陽真さん
- 4位 松本 悠良さん

【組手の部】

- ・小学3・4年生女子 2位 猪田珠咲喜さん
- ・小学5・6年生男子 4位 魚住 陽真さん
- 6位 松本 悠良さん

7月30・31日に開催されます文部科学
大臣杯、第64回小学生・中学生全国空
手道選手権大会に選考されました。
(猪田珠咲喜・魚住陽真・松本悠良)
ご健闘を祈ります。



「ふるさと塾」塾生募集!

近年、塾生の皆さまの高齢化により塾生数が極端に
減少しています。ふるさと塾では「グランドゴルフ」
「カラオケ」「楽器を楽しむ会」「音楽教室」「歩こう
会」「楽しく体を動かそう」等々、様々なサークルを
作り活動しています。興味のある方は是非活動にご参
加ください。

※連絡先：ふるさと塾 (☎45-7151)
誠道公民館 (☎45-5392)



※ 5月25日
ゴルフ大会の様子



【境港警察署からのお知らせ】

登山する際の注意点!!

登山は万全な準備を怠ると遭難の危険があります!!

登山を楽しむ際は、次のことを心掛け、安全に登山を楽しんでください。

～ 登山上の注意!! ～

- ★ 登山届を提出しましょう。
 - ・ 大山の登山届は、県警ホームページからも提出できます。
(下記の二次元コードをご利用ください。)
 - ・ 登山アプリ「コンパス」を使って登山計画を提出する方法もあります。
- ★ 時間、体力に余裕を持った登山計画を立てましょう。
- ★ 高山に出かける場合は、防寒着、ライト、食料、携帯電話と予備バッテリー等
緊急時に備えた準備をしましょう。
- ★ 天候予報に注意を払い、天候悪化時や体調不良時は無理せず引き返しましょう。
- ★ 道に迷ったり、救助が必要になったら迷わず110番して下さい。

