



# 渡公民館便り



【公民館講座】

## 『チェアヨガ』講座のご案内

椅子に座りながらできるヨガです。  
肩こり・腰痛、運動不足解消に効果！！  
身体が硬くても大丈夫です。心地よく身体を動かして元気に過ごしましょう。

- 開催日:8/28(水)、9/11(水)、9/25(水)
- 時間:10:00~11:00(1時間程度)
- 場所:渡公民館 別館
- 募集人数:10名
- 持ち物:水分、タオル
- ※動きやすい服装でご参加ください。
- 申し込み:渡公民館 45-0903



## 【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です。フレイルチェックはフレイルサポーターと一緒に「運動、口腔機能や栄養、社会参加」などをアンケートや測定で見ていく楽しい教室です。お誘い合わせてご参加ください。

- 日付・時間 9月5日(木) 13:30~15:30  
(前に書いていただく用紙がありますので 13:15頃にはお出かけください)
- 場所 渡公民館 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 10名程度(先着)
- ※お茶など飲み物をご持参ください。
- 申し込み・問合せ先 地域包括支援センター 47-1131

## 「市民と議会の懇談会」が開催されます

日付:令和6年8月25日(日)  
時間:13:00~16:00  
会場:みなとテラス 2階 大会議室



境港市議会は、市民の皆さんにもっと身近で役立つ議会取り組みの一環として、「市民と議会の懇談会」を開催します。

皆さんが日ごろ感じておられることや疑問点から、「公共施設について」と「地域公共交通について」の2つのテーマについて、意見交換をさせていただきたいと考えていますので、率直なご意見をお聞かせください。

今年は、開催時間帯と場所を変えて、日曜の午後にみなとテラスで開催いたします。

皆さんのご参加を心よりお待ちしております。事前申し込みも可能ですので、詳しくは、8月市報折り込みチラシなどもご覧ください。

QRコードからも事前申し込みができますのでご利用ください。

## ～8月の防犯パトロール予定～

6・20・27(火曜日)

午後6時30分～

自転車で渡公民館集合です！

◎雨天(小雨時)は中止します。

※青少年育成境港市民会議渡地区部会



## 今月の公民館講座

- ★夏休み子ども講座 お知らせをご覧ください。
- ★「ガラスアート」講座 8月 2日(金) 午前10時～
- ★「チェアヨガ」講座 8月 28日(水) 午前10時～
- ★「音読教室」 8月 30日(金) 午前10時～



## 8月の移動図書館



8月30日(金)10時50分~11時20分 公民館玄関前駐車場  
たくさん本を乗せてやって来ます。  
市民図書館で借りた本を返す事も出来ます。どうぞご利用ください。

—「渡小学校同窓会」からのお知らせ—

○渡小学校同窓会物故者慰霊祭

日時：8月16日（金）午後4時～

場所：大祥寺本堂



○渡小学校玄関前周辺の除草作業参加のお願い

日時：9月8日（日）午前7時～（雨天中止）

場所：渡小学校百年の森  
（剪定及び除草作業）  
当日小学校玄関前集合



8月の「あいさつ運動の日」

◎渡小学校 } 夏休みの為ありません  
◎第三中学校 }

第三中学校区コミュニティ・スクール テーマ

「いきいきと みんながつながる

三中校区」

豆カフェ情報

8月の豆カフェはお休みします。  
次回は9月21日（土）に開店します。



靴の忘れ物  
公民館正面玄関  
下駄箱にありま  
す。お心当たり  
の方はご連絡く  
ださい。  
預かり期間  
8月末日

渡地区社会福祉協議会だより

食事サービス

8月は無し、9月は20日（第3金曜日）です。

ほのぼのマーケット(移動販売)

8月14日はお休みです。来られるのは7日、21日、28日です。

敬老会のご案内

案内状や名簿、記念品などは8月19日以降、各区の係員が対象者に持参いたします。

渡地区の式典は昨年同様午前で、10時30分からになりました。11時50分頃には終了です。交通手段として無料マイクロバスを利用される方は、敬老会の案内状を持参した係員にお申し付けください。会場への往路で『はまるーぷバス』をご利用の方は、メインコース、生活コースの左回り、右回りとも2番で間に合います（バス料金100円は利用者でお支払いください）。

（文責：松本幸永）



—境港警察署からのお知らせ—

9月1日は「防災の日」

9月1日は「防災の日」です。

また、9月1日を含む一週間（8月30日から9月5日まで）が「防災週間」とされています。

「防災の日」は、1923年9月1日、10万人以上の死者・行方不明者を出した「関東大震災」に由来しており、また、この時期に台風シーズンを迎えることから、この期間は防災について考える良い機会です。

自治体が作成するハザードマップを参考にすることで、

- 身の回りの災害危険箇所の把握
- 避難場所や避難経路等の確認
- 非常持出袋（現金、水、非常食、ラジオ、懐中電灯、ライター、電池、軍手、救急用品、防寒具、雨衣等）の点検
- 家具類の転倒、落下、移動防止措置など、災害に備えた準備をしておきましょう。

