

大和ふれあい大学を開催します！

受講料無料！申込不要！

ふれあい大学は、どなたでもご参加いただけます。
お気軽にご参加ください！

教養講座

●イキイキ音読教室

みんなで一緒に楽しく音読！
声に出して読むことで、
脳を活性化させましょう！

講師 山根 郷子 氏 (米子市立図書館)
木村 佳恵 氏 (//)

- 日時 5月23日 (木) 10:00~11:30
- 場所 大和公民館

介護予防

●健康長寿を目指す

～フレイル予防と
心に留めておきたい未来の選択～

フレイルを予防するには、体と心のケアをすることが大切！豊かな未来のために、フレイルとその予防について知りましょう！

講師 中山 隼 氏
(真誠会訪問看護ステーションネットケア)

- 日時 6月12日 (水) 3:30~15:00
- 場所 大和公民館

やまとふれあいウォークのお誘い

参加者募集中

今年のふれあいウォークは・・・

小波地区大ぼうけん!!

14世紀半ばの室町時代、大和地区にそびえた小波城。後醍醐天皇と鎌倉幕府闘争の地といわれるこの跡を、悠久のロマンを感じながら歩いて見に行きましょう！

5月19日 (日) 9:00 大和公民館集合

小波城跡地→三輪山の清水→大和公民館 **ショートコース**

健脚コース 小波山地蔵めぐり→憩いの泉→大和公民館

※小波山を歩く方は、長袖、長ズボン、長靴、帽子、タオル、飲み物などの装備をお願いします！



5月の行事/サークル・教室

日	曜日	公民館行事	サークル・教室
1	水		そばの会 フラダンス
2	木		ゴーゴー体操 楽しい書道
3	金	憲法記念日	
4	土	みどりの日	
5	日	こどもの日	
6	月	こどもの日 振替休日	
7	火		太極拳
8	水		コットン倶楽部
9	木		あじさい 囲碁 カラオケ 楽しい書道
10	金	つつじ号	健康マージャン 洋裁
11	土		
12	日		
13	月	前庭掃除	
14	火		太極拳
15	水		コットン倶楽部
16	木		ゴーゴー体操 俳句 囲碁 楽しい書道
17	金	米子市公民館連合会総会	健康マージャン 洋裁
18	土		
19	日	ふれあいウォーク	陶芸
20	月		
21	火		押花 太極拳 唱歌コスモス
22	水		フラダンス コットン倶楽部
23	木	大和ふれあい大学「イキイキ音読教室」 なんでも健康相談	囲碁 カラオケ 楽しい書道
24	金	つつじ号 自治会長会	健康マージャン 洋裁
25	土		
26	日		
27	月	南部地区公民館連絡協議会総会	
28	火		太極拳
29	水		コットン倶楽部
30	木		囲碁 楽しい書道
31	金	やまとカルチャー「季節の和菓子作り」 リモート運動体操	

「よろしくお祈いします！」
押花 楽しい書道 あじさい
俳句 そばの会 ゴーゴー体操

事前申し込みが必要です！
締め切りは5月9日 (木)
※詳細は、チラシをご覧ください。

大和公民館からのお知らせ

●公民館のFAX番号が新しくなりました！

FAX:0859-56-1096

やまとカルチャーに参加しませんか？

やまとカルチャーでは、ものづくりや運動、文化体験など、さまざまな講座を開催しています。申し込みが必要なものもありますので、気になる講座があればお気軽に公民館までお問い合わせください。

5月 ●季節の和菓子づくり

四季折々の工夫が凝らされた和菓子。和菓子を作る体験を通して、作ることの楽しさと地域文化を感じましょう！

講師 狩野 郁雄 氏 (彩雲堂)

- ・日時 5月31日(金) 13:30~15:00
- ・場所 大和公民館
- ・定員 15名
- ・参加費 800円

※エプロン・三角巾・タオル2枚をお持ちください。

申し込みは大和公民館まで！
締め切りは**5月27日(月)**です。



6月 ●足もみ教室

～自分でできる簡単な足つぼセルフケア～

「足は第二の心臓」とも言われており、特にふくらはぎの筋肉は、血液を心臓に送る作用が強いと言われています。自分でできるマッサージでしっかりケアを！

講師 高間 順子氏
(リラクゼーションルームJUN若石認定プロ)

- ・日時 6月20日(木) 10:00~11:30
- ・場所 大和公民館
- ・定員 5名
- ・参加費 600円

※白湯500ml・フェイスタオル・膝上まで出せるズボン

申し込みは大和公民館まで！
締め切りは**6月17日(月)**です。



淀江町民野球大会を開催します！

新緑まぶしい初夏の太陽のもと、
淀江町民一丸となって、
白球を追いかけてみませんか！
たくさんのご参加、お待ちしております！

- ・開催日 6月2日(日) (雨天中止)
- ・場所 淀江球場・淀江スポーツ広場
- ・申し込み先 淀江/宇田川/大和公民館
- ・締め切り 5月15日(水)



画面を見ながら
いつでもどこでも

リモート運動体験

映像を見ながら、健康づくり運動にチャレンジ！慣れれば、ご自宅でも気軽に運動できるようになりますよ。ぜひお試しください！

- ・日時 5月31日(金) 10:00~11:30
- ・場所 大和公民館 和室
- ・持ち物 水分補給用ドリンク・汗拭きタオル

予約不要！

参加希望の方は直接公民館までお越しください。

《今後の開催予定》

6月21日・7月19日・9月20日・10月18日・11月15日
いずれも金曜日、10時より

宇田川公民館で、「豆腐」「燻製」をつくろう！

◆豆腐講座◆

- ・日時 5月21日(火) 13:00~
- ・費用 250円(豆腐2丁&おから 持ち帰り)
- ・定員 8名(先着順)
- ・申し込み締め切り 5月17日(金)

※お豆腐を入れる容器をお持ちください

いずれもお申し込みは
宇田川公民館までお願いします！
☎56-2086

◆燻製講座◆

- ・日時 5月28日(火) 9:00~
- ・費用 500円
- ・定員 10名(先着順)
- ・申し込み締め切り 5月24日(金)

※縦30cm×横30cmに入るように、具材をお持ちください。
例：干物(冷凍品・水の出るものは不可)
チーズ・ナッツ類・ソーセージ・ゆでたまご・ちくわ等
※15:30ごろに出来上がりますので、取りに来てください。



公園 あそび

毎週水曜日は、大和公園運動広場に集まって、鬼ごっこやサッカーをしてみんなで遊ぼう！

5月は下記の日程で遊びます！

1日・8日・15日・22日・29日

時間：16:00～17:30

場所：大和公園運動広場

よどえ子育てサークル

ひよっこくらぶ

親子で一緒に遊んだり、お話したり・・・
淀江公民館でゆったり過ごしませんか？

開催日：5月2日（木）自由あそび

6月6日（木）ヨガ

時間：両日とも10:00～11:30

会場：淀江公民館

淀江地区民生児童員協議会
お問合せ：淀江公民館（☎56-3222）

地域からの
お知らせ

参加無料
予約不要

出張！なんでも健康相談 & 淀江地域包括支援センター出張相談

毎月1回、開催しています！

赤ちゃんから大人まで、心配事やお困り事がない方でも、どうぞ気軽にお出かけください。

■日時：5月23日（木）9:30～11:30

■場所：大和公民館 和室

【実施内容】

- ・ 血圧測定、体脂肪測定、握力測定
- ・ 「フレイル」チェック（元気度チェック）
- ・ 物忘れチェック
- ・ 赤ちゃんの体重測定、子どもさん、妊婦さんの健康相談
- ・ その他、健康のことで聞いてみたいこと など



「フレイル」って何？
健康な状態と要介護状態の中間で心身の元気度が低下した状態。
この段階で行動に移せば、元気度はまだまだ改善できます。

* 健診結果や血液検査の結果等がありましたら、ご持参ください。 米子市健康対策課 23-5454



5月の来館は...

10日/24日

(金)15:10～15:40

つつじ号がやってきます！

料理を研究する、知識を得る、小説を読んでワクワクする...本を読むと、世界が広がりますよね！つつじ号で、お気に入りの1冊を見つけませんか？



6月の清掃奉仕活動

日時：6月3日（月）8:30～

≪6月の担当サークル≫

唱歌 コスモス フラダンス
囲碁 健康マーじゃん
洋裁 コットン倶楽部

5月は13日（月）です。担当サークルは、表紙の行事カレンダーに掲載しています。雨天の場合は中止です。軍手、草取りの道具は公民館にあります。

花植えボランティア 募集！

公民館にあるプランターの植え替えをお手伝いして下さる方を募集しています！

日時：6月3日（月）

9時頃～

直接公民館までお越しください。

公民館職員不在のお知らせ

下記の日程において職員が各総会出席のため事務室が不在となります。部屋の使用は出来ますので、希望される方は事前の申請と鍵の借用をお願いします。

5月17日(金) 米子市公民館連合会総会

5月27日(月) 南部地区公民館連絡協議会総会

※両日とも、午後から職員が不在となります。ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。

館外学習に
行ってきました！

鳥取県立博物館と鳥取港海鮮市場かろいちを見学しました！

大和ふれあい大学の館外学習で、鳥取県立博物館および海鮮市場かろいちを見学してきました。

県立博物館では、鳥取初開催となる「古代エジプト美術館展」を鑑賞。紀元前に作られたとは思えないほど美しい彫刻やアクセサリー、そして極彩色のミイラマスクなど、さまざまな美術品を堪能しました。

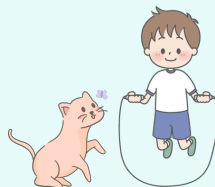
その後訪れた「かろいち」では、鮮魚市場やかっこ館を見学。世界的な文化と芸術に触れ、鳥取県を代表する海産物について楽しく学んだ1日となりました。



新1年生に縄跳びをプレゼント！

～大和地区社会福祉協議会～

今年度淀江小学校に入学した大和地区の子どもたち46名に、地区社協から縄跳びをプレゼントしました。小学生になって、これからさまざまな経験をし、大きくなっていく子どもたち。安全で楽しい学校生活をおくるためには、まずは健康第一です！この縄跳びで体力をつけて、健やかに成長してもらえよう願っています！



子ども会から子どもたちに贈りますね！



大和太極拳同好会

サークルさんご紹介！

『和と健康』がモットー！

いつまでもイキイキと毎日を楽しむために！

大和太極拳同好会のメンバーは約10名。週に1回、公民館に集まって、和気あいあいと太極拳を楽しんでおられます。皆さん大の仲良しで、ともすれば太極拳よりおしゃべりに花が咲くとか。仲間と過ごす楽しいひとは、健康な毎日をおくるための秘訣です！メンバーの最高齢はなんと89歳！これから、ながあ～く活動を続けてくださいね！



公民館あれこれ

ツマグロヒョウモン（チョウ）のようちゅうをみつけたよ！

公民館のおとなり、大和保育園の園児さん2名が、花壇でツマグロヒョウモンの幼虫を採取しました！サナギからチョウになるまで育てるそうです。どんなチョウになるのかな？楽しみだね！



こんなきれいなチョウになるんだ！



すきなものはすみれの花なんだった

うわっ！センセイが7のひらにのせてる！

お忘れ物コーナー

あれ？あの〇〇どこにやったっけ？

と、思われた方、もしかして公民館に置き忘れていませんか？画像のようなストールを2枚お預かりしています。お心当たりの方は、公民館までご連絡ください！

こげ茶地に白、黄、黒のチェックが入ったものと、淡い黄色のストールです。



※5月末までにお引き取りがない場合は処分させていただくことがあります。

大和公民館より

4月を迎えて新学期が始まり、生徒たちが通学する姿を見かけるようになりました。つい先日、地元の中学生がお手洗いを借りに立ち寄ってくれたとき、パネルに貼ってある公民館イベントの写真を見て「あっ、これやったやつだ！」と歓声をあげていました。何やら懐かしい写真を発見したようです。帰り道にのどが渇き、お水を飲みに来た小学生もありました。こんなふうに、子どもたちが気軽に寄り道できる公民館にしていきたいですね！（か）