

令和6年 4月号

かわら版

加茂公民館 電話 29-5313 FAX 29-5368 eメール kamoco@chukai.ne.jp

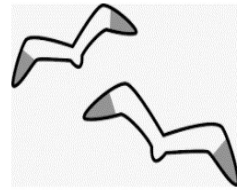
令和6年度かもめ学級 開講します

令和6年度公民館大学かもめ学級を5月13日(月)に開講します。
内容や申込み等の詳細は、全戸配布しております「かもめ学級開講のお知らせ」
をご覧ください。

※申込み期限 4月15日(月) 公民館まで
毎年継続して参加されている方も改めて申込みが必要です。

<第1回> 開講式・介護予防講座

日時 5月13日(月) 13:30~15:00
場所 加茂公民館 集会室
内容 「はじめよう!フレイル予防」
講師 デイサービスセンター暖だんクラブ
理学療法士 炭山 理恵 氏



<第2回> 家庭教育講座

日時 5月31日(金) 13:30~15:00
場所 加茂公民館 集会室
内容 「ぷらっとホームから見た不登校の現状と課題」
講師 米子市教育支援センターぷらっとホーム
副センター長 神庭 誠 氏

🐾 犬の登録と狂犬病予防注射 🐾

日時 4月11日(木) 14:40~15:00
場所 加茂公民館 自転車置き場
料金 新規登録手数料 3,000円
注射済票交付手数料 550円
予防注射料金 2,750円



当日都合がつかない場合は、
他の会場でも受けられます

問合せ: 米子市環境政策課 ☎23-5257

学習講座のご案内「簡単!きれい★ビューティー講座」

スキンケア、ベースメイクのやり方、眉の描き方やポイントメイク、ヘアケアなど、
美に関する知識をトータルで教えていただけます。
自分でメイクを実践しながらアドバイスをもらえたり、日頃のメイクのお悩みなど
個別に相談できる時間もあります。

★シニア向けの講座ですが年齢は問いません。お気軽にご参加ください。

日時 5月8日(水) 13:30~15:00頃
講師 花王グループカスタマーマーケティング株式会社
新光代 氏
場所 加茂公民館
持ち物 鏡、普段お使いのメイク道具(アイブロー、その他なんでもOK)
持ってるけど使い方がわからない化粧品でも大丈夫です
参加費 無料
定員 15名 ※定員になり次第締め切ります
申込み 4/22(月)まで加茂公民館へお申込みください。



令和6年度加茂いきいきサロン

春季グラウンド・ゴルフ大会

日時 5月18日(土) 開会式 8時50分
場所 弓ヶ浜公園 駐車場海側コート

参加望者は、4月26日(金)までに加茂公民館へ、
氏名・自治会・電話番号・用具の有無をお知らせください。
※同好会員は、同好会長へお申込みください。



主催: 加茂地区社会福祉協議会

公民館からのお知らせ

4月19日(金) 15時~、中央地区公民館連絡協議会総会のため職員は
不在となります。公民館を使用される方は、事前に鍵の借用をお願いします。

保健師の
出張！なんでも健康相談



加茂地区担当保健師による健康相談会を、月1回、公民館で開催いたします。
赤ちゃんから大人の方まで、どなたでもお待ちしております。
健康に関する疑問や悩みを気軽に相談できます。

「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。
- ・発熱・風邪症状がある方はご遠慮ください。
- ・マスクの着用をお願いします。

【4月の日程】

日時 4月19日(金) 9:30~11:30
(時間内の都合のいい時にお出かけください)
場所 加茂公民館

※予約は不要です



◆保健推進員会による“健康づくり教室”は、4月はお休みします。

問合せ：米子市健康対策課(☎23-5452) 加茂地区担当保健師

【リモート運動体験！】

～映像を見ながら一緒に運動しませんか～

リハビリ専門職による運動教室「ふらっと運動体験」の様子を公民館で中継放送します。(予約不要。当日会場にお越しください。)

※中継放送のため、運動指導者は公民館には来ません。

- 日時 4月15日(月) 10:30~12:00
- 会場 加茂公民館 集会室
- 持ち物 上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
- 参加費 無料
- お問合せ 米子市フレイル対策推進課 (☎23-5458)

メンズクラブ(男性の体操教室)

日時 4月8日(月) 10:00~11:30

持ち物 タオル・飲み物・上靴

場所 加茂公民館

男性だけの体操教室『加茂メンズクラブ』開催中！
男性の身体にポイントを合わせた運動を行います。是非ご参加ください。申し込みは不要ですので直接公民館へお越しください。

主催：米子市住吉・加茂地域包括支援センター

加茂地区子育てサークル コアラクラブ

活動日：第2・4木曜日

時間：10:15~11:30

場所：加茂公民館

未就園児の皆さんのご参加をお待ちしています！
楽しく遊んでお友達を増やしましょう♪



***** 4月の活動予定 *****

☀11日(木) 茶話会 ☺

4月8日(月) 10時申込締切

参加費が必要です

☀25日(木) 支援センターの先生と遊ぼう

4月22日(月) 10時申込締切

参加希望の方は、キッズタウン子育て支援センター(☎30-0111)、または加茂公民館までお申込みください。

～公民館職員の人事異動のお知らせ～

西村 千都世 主事 福生東公民館に異動

安田 淳子 主事 夜見公民館からの転入

よろしくお祈いします

4月の予定

日	曜日	行事
10	水	体育部会
11	木	狂犬病予防注射
		自治連合会総会
12	金	地区社会福祉協議会理事会 公民館運営委員会理事会
18	木	地区社会福祉協議会 評議員会
19	金	中央地区公民館 連絡協議会総会
21	日	米子市一斉清掃
26	金	公民館運営委員会総会

5月の予定

日	曜日	行事
8	水	学習講座 ビューティー講座
13	月	かもめ学級①開講式
17	金	米子市公民館連合会総会
18	土	いきいきサロン 春季GG大会
23	木	自治会長定例会
31	金	かもめ学級②