

# 令和8年6月号 福米西公民館だより 第333号



【福米西公民館】米子市西福原8-17-15

電話 ☎ 32-9895 fax ☎ 32-9896

E-mail ✉ yonew@chukai.ne.jp



福米西公民館  
HP-QRコード

やむを得ず行事予定が変更となる場合があります。  
毎月発行される公民館だよりやHPなどでご確認くださいませようお願いします。

日にち	6月の予定	時間	場所
6/1~	よなご涼み処 (熱中症対策として 6/1~9/30)	開館時間内	公民館
4(木)	【学習講座】上淀白鳳の丘展示館と石馬見学(館外)	9:30~14:30	鳥取県西部
5(金)	いきいきサロン あじさいの会 受付 13:00~ 「やってみよう!住まいの終活について」	13:30~15:00	公民館
	移動図書館つつじ号	15:25~15:50	公民館前庭
10(水)	見守り援助活動(対象:在宅高齢者) 福米西地区社会福祉協議会	9:00~16:00	福米西地区
11(木)	福米西ふれあい公民館大学【第3回 防災講座】 「今始めておこう!~災害時の食の備えと家の備え~」	13:30~15:00	公民館
14(日)	福米西校区民大運動会	8:30~	福米西小学校 ・グラウンド ・体育館
19(金)	フレイル予防講座(リモート運動体験・栄養講座) フレイル対策推進課・健康対策課	10:30~12:00	公民館
	移動図書館つつじ号	15:25~15:50	公民館前庭
24(水)	保健師の出張!なんでも健康相談 健康対策課	9:30~11:30	公民館
29(月)	ウォーキング大会 共催:福米西地区保健推進員会	10:00~	

## 令和8年度 福米西校区民大運動会

とき: 6月14日(日曜日)

開会式 8:30~ ところ: 福米西小学校グラウンド

競技開始 8:45~ (雨天の場合は福米西小学校体育館)

※詳細は全戸配布のプログラムをご覧ください。

【公民館からお知らせ】7月3日(金曜日)は、運動会の振替のため、事務所は閉まります。公民館をご利用の方は、7月2日(木曜日)までにお越しください。

## ウォーキング大会

とき: 6月29日(月曜日)

10:00公民館 出発

場所: 福米西地区内



身軽な服装、飲み物等で熱中症対策をお願いします。  
誰でも参加可能・予約・参加料不要です。

共催: 福米西地区保健推進員会

## 福米西ふれあい公民館大学【第3回 防災講座】

### 今始めておこう!

### ~災害時の食の備えと家の備え~

講師: 米子市健康対策課 管理栄養士  
米子市地域振興課 職員

とき: 6月11日(木曜日)

13:30~15:00

ところ: 福米西公民館



## 福米西ふれあい公民館大学【第4回 健康講座】

### 腎臓を守ることが、未来を守ること

### ~高血圧・糖尿病との深い関係~

講師: 山陰労災病院 腎臓内科  
部長 山本 直 氏

とき: 7月9日(木曜日)

13:30~15:00

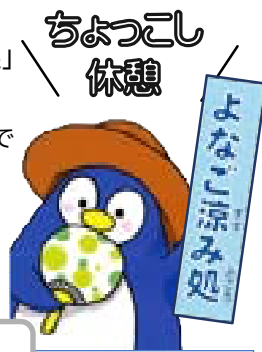
ところ: 福米西公民館



QRコードから福米西地区の「よなご涼み処」も検索できます。

※混雑状況や会議室の空き状況等により、開設できない場合があります。

市内の「よなご涼み処」は  
米子市ホームページで公開中  
米子市 福祉保健部 健康対策課



### リモート運動体験 + 栄養講座

リモート運動体験の後、栄養講座も行います！  
管理栄養士から、シニア世代に大切な食事についてお話しします。

予約は不要です。ぜひ、ご参加ください！

■ 日 時 令和8年 6月19日(金曜日)

午前10時30分～11時30分 : リモート運動体験

午前11時30分～12時00分 : 栄養講座

■ 会 場 福米西公民館

■ 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

■ お問い合わせ 米子市フレイル対策推進課 23-5458



5/17(日)

## 春の球技大会の結果発表！

各自治会から多くの皆様にご参加いただき、白熱したプレーが繰り広げられました。応援席からは温かい声援が飛び交い、地域の絆がより一層深まる素晴らしい一日となりました。

大会の試合結果(上位入賞チーム)は以下の通りです。

### 【ソフトボール】

優勝 新開西3区自治会

準優勝 新開西1区自治会

3位 下谷3・4区自治会

3位 新開東2区自治会

### 【ソフトバレーボール】

優勝 新開西3区自治会

準優勝 上谷3区自治会

3位 下谷3・4区自治会

3位 新開西1区自治会



※グローブの忘れものを  
公民館で預かっています。



選手の皆様、そして朝早くから大会の準備や運営・応援に携わってくださった役員・地域の皆様、ありがとうございました。

## いきいきサロン あじさいの会

### 歯科衛生士による講話

(おいしく・たのしく・健口)

講師： 鳥取県西部歯科医師会

歯科衛生士 織奥 奈々 氏

とき： 7月3日(金曜日)

13:30～15:00

ところ： 福米西公民館

主催：福米西地区保健推進委員会

## 米子健康ええがん体操と

### はじめてのヨガレッズンをしよう！

講師： 健康運動指導士 パーソナルトレーナー

生田 景子 氏

とき： 7月13日(月曜日) 15:30～16:30

ところ： 福米西公民館

参加費： 無料 定員：15名(先着順)

持ち物： バスタオル(ヨガマットも OK)

※7月9日(木)までに公民館までお申し込み下さい。

### 学習講座【体験学習】

## 健康マーじゃん教室

講師： 鳥取県健康マーじゃん連盟

理事 安道 秀之 氏

とき： 7月15日(水曜日)

13:30～16:00

ところ： 福米西公民館

参加費： 無料 定員：16名

※公民館までお申し込みください。

脳の活性化・認知  
予防・仲間づくりを  
目的に多くの世代で  
親しまれています。



## 5/14(木) 開講式・第1回介護予防講座

### 笑顔あふれる

### 福米西ふれあい公民館大学スタート！



第1回介護予防講座が開催され約50名で賑やかに幕を開けました。講師の稲岡氏からフレイル予防を学び、後半は「かかと上げ落とし」等の体操に皆で挑戦！約30分間しっかり体を動かし、心も体もスッキリ！気持ちの良い楽しい時間となりました。