

福米西公民館だより

令和6年
6月号

第309号

福米西
公民館

米子市西福原8-17-15
TEL:32-9895 FAX:32-9896
MAIL:yonew@chukai.ne.jp

やむを得ず行事が
変更になる場合が
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
ますようお願い
します。



6月行事予定

福米西公民館



4日(火)	学習講座 第2回ものづくり学習 「ビーズでアクセサリ作り」	13:30~15:30	公民館
7日(金)	移動図書館つつじ号	15:25~15:50	公民館前庭
12日(水)	見守り援助活動(在宅高齢者) 福米西地区社会福祉協議会	09:00~16:00	福米西地区
16日(日)	福米西校区民大運動会		福米西小学校グラウンド・体育館
20日(木)	ウォーキング大会	10:00~12:00	皆生方面
21日(金)	移動図書館つつじ号	15:25~15:50	公民館前庭
25日(火)	出張なんでも健康相談(米子市健康対策課)	09:30~11:30	公民館
27日(木)	福米西ふれあい公民館大学 第2回現地学習「日野路 解脱寺と開運神社」	09:00~15:45	日野郡方面

学 習 講 座

【第2回】ものづくり学習 「ビーズでアクセサリ作り」

日 時：6月4日(火) 13:30~15:30
場 所：福米西公民館
講 師：入江 千佳子 氏
参加費：材料費 定 員：10名

第1回ウォーキング大会

日 時：6月20日(木)
10:00 公民館集合・出発
場 所：皆生・日野川方面

※少雨決行

身軽な服装、飲み物等で熱中症対策を！
誰でも参加可能、予約・参加料不要です



福米西ふれあい公民館大学

【第2回】現地学習 「日野路～解脱寺と開運神社」

日 時：6月27日(木) 8:50 集合
9:00~15:45 頃
場 所：解脱寺～樂福神社～金持神社ほか
定 員：35名

春の球技大会(5月12日(日))

ソフトボール大会は雨天中止となりました。
ソフトバレーボール大会の結果は以下のとおりです。

優 勝 下谷3・4区自治会

準優勝 新開西3区自治会

3 位 上谷3区自治会

新開東2区自治会



福米西校区民大運動会

日 時：6月16日(日) 8:30 開会式
場 所：福米西小学校グラウンド
(雨天：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

「おいしく食べて健康づくり教室」

テーマは「バランス食で糖尿病予防」。バランスのよい食事は健康的な食生活の基本です。血糖値が気になる方も、そうでない方も、食事バランスについて、楽しく学んでみませんか？

と き： 7月3日（水）午前10時～午後1時

ところ： 福米西公民館

内 容： 調理実習と健康づくりのお話

講 師： 米子市健康対策課 管理栄養士・保健師

献 立： 鶏肉と彩り野菜のオイスターソース丼
きゃべつとツナの甘酢サラダ

ヨーグルト寒天

材料費： 300円

持ち物： エプロン・三角巾

申込み： 6月26日（水）までに

福米西公民館（電話32-9895）

へお申込みください。

（定員15名）

【福米西地区食生活改善推進委員会・福米西地区
保健推進委員会・米子市健康対策課】



令和6年度 第1回認知症サポーター養成講座

認知症に関する基本的な知識と、認知症の方への支援に関すること等を学ぶための講座を開催します。「認知症サポーター」は、なにか特別なことをする人ではありません。誰もが暮らしやすい地域の実現のために、認知症について正しく理解し、温かく見守ることから始めてみませんか。受講者には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡しします！

対象 認知症について学びたい方（先着40名）

日時 令和6年7月23日（火） 13:30～15:00

場所 米子市立図書館2階 研修室2, 3

費用 無料

受講を希望される方は電子申請システム又は電話連絡にて事前申込をしてください。

（申込期間：令和6年6月20日～7月22日）

【申込み及び問合せ先】

米子市長寿社会課

電話 23-5155

FAX 23-5012



電子申請システム2次元コード→

あなたの骨は大丈夫？ 骨量測定&骨粗しょう症予防講座

骨の強さを表す骨量は年齢を重ねると減っていきます。無料の骨量測定であなたの骨の健康状態を調べてみませんか？

骨粗しょう症予防のための食事や運動についてもお伝えします。

日 程：7月10日（水）

午後1時30分～3時00分

（受付1時から）

場 所：福米西公民館 集会室

内 容：①健康講座

（骨粗しょう症予防のための運動、食事の話）

②骨量測定

（かかとの骨を超音波で調べる簡単な検査）

講師：保健師・管理栄養士・リハビリ専門職等

対 象：市内の方ならどなたでも

申込み：7月2日までに

福米西公民館（☎32-9895）

に申込みください。（先着20名まで）

参加費：無料

主 催：米子市健康対策課

※片足だけ裸足になっていただくので、脱ぎやすい靴下等でお越しください。

※動きやすい服装と上靴、水分補給ができる準備をしてお越しください。



保健師の

出張！なんでも健康相談



福米地区担当保健師の中村です。

生活習慣、健康のこと、日ごろの心配事など、どなたでもどうぞ。

血圧・体脂肪測定・握力測定、栄養士の栄養相談をします。赤ちゃんの体重測定もしています。

日時：令和6年6月25日（火）

午前9時30分から11時30分

（お好きな時間にお越しください）

場所：福米西公民館

【米子市健康対策課 23-5452】