

令和7年
11月号

大高の 里だより

大高公民館

TEL : 27-1003

FAX : 27-1983

★ インスタグラム開設しました。→

E-mail : ohtaka@chukai.ne.jp



11月の主な予定

1	土	
2	日	
3	月	文化の日
4	火	
5	水	
6	木	大高成人セミナー⑦
7	金	
8	土	
9	日	演芸・カラオケ大会
10	月	
11	火	こたか保育園開放日
12	水	おいしく食べて健康づくり教室
13	木	いただき作り
14	金	
15	土	わくわくサークル
16	日	グラウンドゴルフ大会
17	月	なんでも健康相談、南部地区公民館職員研修会
18	火	こたかっこくらぶ
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	わくわくサークル
30	日	

演芸カラオケ大会

【日 時】 11月9日(日)

13:00開演

【場 所】 伯仙小学校 体育館

自治会代表・公民館同好会のみなさんの
歌や踊り、演奏をお楽しみください！
プログラム等、くわしくは後ほど
配布されるチラシをご覧ください。



グラウンドゴルフ大会

【日 時】 11月16日(日)

9:00開会

【場 所】 伯仙小学校グラウンド



学 習 講 座

④ 「みんないきいきおうちご飯」

【日 時】 12月5日(金)

9:00~12:00

【場 所】 大高公民館 講習室

【講 師】 大高地区食生活改善推進員さん

【参加費】 300円

【持ち物】 エプロン・三角巾・マスク

【定 員】 15名



⑤ 『しめ縄づくり教室』

【日 時】 12月14日(日)

9:00~12:00

【場 所】 大高公民館

【講 師】 木下 寿美子(石田自治会)

【参加費】 200円(当日集金)

【持ち物】 わらを切るはさみ、エプロン、マスク

【定 員】 15名



大高成人セミナー

⑧音楽講座/閉講式 『マリンバのひととき』

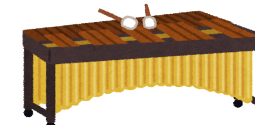
【日 時】 12月7日(日)

13:30~15:00

【場 所】 大高公民館 学習室(1)

【講 師】 小川 智也氏

ぬくもりある優しい音
色が魅力のマリンバ
です。ぜひ聞きに
きてください。



今年度のセミナーも いよいよ最終回です！

閉講式では7回以上受講された方を表彰します。

子どもの遊び場！ わくわくサークル

●土曜日 9:30~12:00

15日 焼き芋をつくって食べよう！

★焼き芋は申込が必要です。

29日 工作(本のしおり、どんぐり細工)

職員不在のお知らせ

11月17日(月)の午後から、南部地区公民館職員研修会
のため事務室を閉めさせていただきます。部屋の利用は
通常通りできますので、事前に鍵をお借りください。

子育てサークル

こたかっこくらぶ

未就園児と保護者の
サークルです。

申込み不要！
いつでも、どなた
でも参加できます。

11日(火) 10:00～ こたか保育園開放日

18日(火) 10:00～ 大高公民館

親子読み聞かせ教室

【日 時】 11月1日(土) 13:30～ ☎ 27-2684

【場 所】 前田児童館

- ・保護者・こたか保育園の先生・児童館職員が絵本の読み聞かせをします。
- ・手遊び歌やペープサート・紙芝居・季節の絵本を楽しんだり、簡単な工作をしたり、内容はもりだくさんです。親子で楽しい時間を過ごしませんか？

おいしく食べて健康づくり教室

テーマは「適塩」と「血圧」。適塩とは、自分の体に適した量の塩をとることです。
毎日の生活に無理なく取り入れられる健康づくりのヒントを楽しく学んでみませんか。

と き：11月12日(水) 10:00～13:00

ところ：大高公民館

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：ごはん、もやしとかいわれの海苔ナムル、
ささみのホイル焼きマスタード風味、
小松菜とごぼうのごま風味みそ汁
バナナミルクゼリー

材料費：400円

持ち物：エプロン・三角巾・マスク

申込み：11月5日(水)までに大高公民館
(電話 27-1003)へお申込みください。

フレイル予防企画 いずみの苑よりお知らせです。

「セラバンド体操でいつでもホームエクササイズ」

この度、自宅で手軽に実施することができるセラバンドを用いた体操教室を開催いたします。当日は理学療法士指導のもと、安全にわかり易く実施していきます。皆様の参加をぜひお待ちしております。

【対 象】介護保険を利用していない60歳以上の米子在住の方
【会 場】大高公民館 学習室(1)
【開催日】11月12日(水) 10:00～11:30
【参加費】無料 【持ち物】お茶などの水分、タオル
※当日は動きやすい服装でご参加ください。
※参加される方はよなご健康ポイントが付与されます。

「イオンモールでウォーキング&ショッピングツアー」

イオンモール日吉津店には店内を活用したウォーキングコースが設置されています。このウォーキングコースは天候に左右されることなく、ショッピングを楽しみながらウォーキングができるイオンモール公認のコースです。この度、フレイル予防を目的にウォーキングコースを実際に歩いて買い物をするツアーを企画しました。

【対象】介護保険を利用していない60歳以上の米子市在住の方
【会場】イオンモール日吉津
【開催日】11月26日(水) 10:00開始 12:00終了予定
【送迎】現地集合あるいはバスでの送迎を行います。
【参加費】無料
【持ち物】買い物される方は金銭、エコバック等
※当日は動きやすい服装でご参加ください。
ウォーキング終了後はショッピングかフードコートで休憩するかを選択して頂きます。フードコートで休憩される際の飲食に関しては、自分でご負担ください。
参加者には万歩計をプレゼントさせていただきます。
参加される方はよなご健康ポイントが付与されます。
【連絡先】社会福祉法人 いずみの苑 【担当】橋本
【TEL】(0859) 56-6888

ご寄付ありがとうございました

大高地区社会福祉事業のためにご寄付を賜り、
厚く御礼申し上げます。

(香典返し) (6月25日～10月20日)
〈岡成〉安田 賢一様 (故人 安田 春美様)

「認知症の方への声かけ訓練、搜索模擬訓練等、
少人数から対応いたします。

箕蚊屋地域包括支援センター

☎ 27-6500

今月の投句コーナー

野良猫もみだしなみには気がつか
回転が悪いとおやじにしかれた
稲の寝る肥しやりすぎ正直だ
オルゴール流れる曲で疲れとる
畑の世話しかり育て声をかけ
飲み込んだ一言に胃がもたれ出
世話をす人でありたいいつま
盤石に見せても心落ちつかぬ
爺ちゃんは一升ビンでコップ酒

笑って下さいユーモア川柳
若僧と思った医者に腹切られ
もう取れぬ愛想笑いの笑いジワ
「久しぶり」そのあと違う名で呼ばれ



高原 川戸 花山 仲 斉 野
田 本 田 田 口 原 藤 口

振 亨 美 真 美 栄 誠 将 世
作 津 理 和 子 子 子 子

フレイル予防教室 ～運動講座～

リハビリ専門職を講師に招き、フレイル予防運動を行います。一緒に運動してみんなでフレイルをスマイルに！予約不要の教室です。

【日 時】11月17日(月) 10:30～12:00

【場 所】大高公民館 学習室(1)

【講 師】株式会社ライオンハート 森本 宙 氏

【持ち物】上履き、水分補給用の飲み物、タオル

【参加費】無料

【問合せ】米子市フレイル対策推進課 ☎23-5458

※ 9:30からは図書室でなんでも
健康相談を行っています。

