

令和8年11月 あがた公民館だより

〒689-3521
米子市河岡5番地
電話：27-1010
FAX：27-1982
E-mail: agata@chukai.ne.jp



第7回 あがたカレッジ（介護予防講座） 「ネグトシでフレイルをスマイルに」 ～体も心も元気アップ～

日時：11月24日（火）13:30～15:00

場所：県公民館

講師：米子市フレイル対策推進課
理学療法士 石田 陽子 氏

持ち物：タオル、飲み物

※運動しやすい服装でお出かけ下さい。
ネグトレダンスで元気に楽しくフレイル予防を
しましょう。

第8回 あがたカレッジ（音楽講座）・閉講式 「懐かしの昭和メロディーを 歌いましょう！」

日時：12月11日（金）13:30～15:00

場所：県公民館

境港出身の歌手マジョルカ武田さんと一緒に
懐かしのあの歌この歌を歌いましょう。

講座終了後は、今年度の閉講式を行います。
皆勤賞・精勤賞の表彰式を行いますので、
皆さまご参加ください。

公民館周辺の清掃ありがとうございました 10月4日（日）

「県地区環境をよくする会」を中心に、よなごクリーン大
作戦！に合わせて公民館周辺の清掃をしていただきました。
毎年ありがとうございます。

公民館休館日のお知らせ

11月16日（月）あがたフェスティバルの振替
のため休館日となります。公民館及び体育施設を使用さ
れる方は、事前にカギを借りに来て下さい。

あがたフェスティバルのご案内

日時 11月15日（日）
9:00～14:30

場所 県公民館・駐車場・県グラウンド

作品展やトラックステージでのにぎやかな演技、豪
華賞品が当たる抽選会もあります♪
カラオケ参加、当日でもOKです！
小銭とエコバッグをご持参のうえ、皆さまお誘い合
わせてお出かけください。
詳細は今月配布のご案内チラシをご覧ください。

「おいしく食べて健康づくり教室」

うま味を活かして「おいしい」と「健康」を両立！
作って味わいながら、からだ想いの料理のコツを
楽しく学びましょう。
血圧にやさしい毎日の習慣もわかりやすくお伝え
します。
300円分のJ-Coin Payのポイントプレゼントも
あります。

日時：12月8日（火）10:00～13:00

場所：県公民館

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・青菜のツナ昆布和え
やわらか肉団子の和風トマト煮
ミルクくずもち

持ち物：エプロン・三角巾

材料費：400円

申込み：【電話申込枠】15人

県公民館（電話27-1010）

【電子申請枠】5人

締切り：11月30日（月）までに県公民館へ
tel 27-1010

県地区食生活改善推進委員会・県地区保健推進委員会
米子市健康対策課



↑電子申請
こちらから

【11月の予定】

1	日	さつま芋ほり（青少年育成会）	神楽
2	月	教養部会	体操
3	火	文化の日	ダンス
4	水		パソコン・ヨガ・空手
5	木		習字
6	金		習字・エアロビクス
7	土		フラダンス
8	日		神楽・ダンス
9	月		
10	火	文化部会	
11	水		
12	木	あがたフェスティバル前のため公民館使用不可	
13	金		
14	土	あがたフェスティバル前日準備	
15	日	あがたフェスティバル	
16	月	振替休館日	体操
17	火	なんでも健康相談、民児協	ピラティス・ダンス
18	水		パソコン・ヨガ・空手
19	木	リモート運動	習字
20	金	地域社会福祉部会	つくしんぼ・習字・エアロビクス
21	土		フラダンス
22	日		神楽・ダンス
23	月	勤労感謝の日	
24	火	あがたカレッジ（介護予防） 在宅見守り活動	ピラティス・ダンス
25	水		ヨガ・ボッチャ・空手・手話
26	木	自治会長会	習字
27	金		習字・エアロビクス・ばら
28	土		フラダンス
29	日		神楽・ダンス
30	月		体操

12月の予定

7日（月）…在宅・民生合同研修会
8日（火）…おいしく食べて健康づくり教室
11日（金）…あがたカレッジ（音楽講座）・閉講式
19日（土）…米子市ふれあい発表会
（パソコン同好会さん出品）
21日（月）…門松づくり
25日（金）…学習講座（しめ縄づくり）



県地区民大運動会 9月27日(日)開催予定

前年に続いて今年も前日の雨でグラウンド状態が悪く、開催を断念せざるを得なくなりました。ご寄付いただいた皆さま、開催準備・選手集めに奔走していただいた各自治会の皆さま、大変お世話になりました。

第6回 あがたカレッジ（教養講座）

「放送こぼれ話」開催しました 10月14日(水)

元NHKアナウンサー藤澤武氏を迎え、44年のアナウンサー生活で得られた貴重な経験を伺いました。高校野球実況中の練習や、大相撲の裏話、記憶術の極意、最後はかえるの相撲甚句を聴かせていただき、参加者の皆さんからも楽しい講座だった・有意義だったと大変好評でした。



「ボッチャ大会」開催しました 10月18日(日)

18チームの参加で賑やかに開催されました。和気あいあいと楽しみながらも真剣に、競い合いました。結果は下記のとおりです。選手、役員、応援の皆さん、お疲れさまでした。

～結果～

優勝 緑ヶ丘Aチーム
準優勝 夏梅Aチーム
第三位 夏梅Bチーム
第四位 みなみチーム



保健師の出張！なんでも健康相談

こんにちは！県地区担当保健師の生垣です。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。予約不要です。

■日 時 令和8年11月17日（火）
9：30～11：30

■場 所 県公民館1階 和室

■内 容 血圧測定、体脂肪測定、赤ちゃんの体重測定、高齢者に関する相談等

■問合せ 米子市健康対策課 ☎23-5454



リモート運動体験

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。予約不要の教室です。

■日 時 令和8年11月19日（木）
14：00～15：30

■場 所 県公民館

■参加費 無料

■持ち物 上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

■問合せ 米子市フレイル対策推進課 ☎23-5458



子育てサークルつくしんぼ

※日時：11月10日（火）10:00～10:40

場所：あがた保育園

※日時：11月20日（金）10:00～11:30

場所：県公民館 和室

【連絡先：県公民館 ☎27-1010】

どなたでもご参加いただけます。友達作りや子育ての情報交換など、楽しい時間を過ごしましょう。

育児のあれこれ、おしゃべりしませんか？



米子市フレイル対策拠点関連事業

ゆめダン

2年前の学習講座で好評だった「ゆるダン」代表の佐々木啓太先生が再来館！

～もしもフレイル予防が青春だったら～

懐かしい音楽に合わせて、カラダを動かします。イスに座って踊ったり、立ってステップを踏んだり、あっという間の60分。カラダも心も踊るプログラムです。

日 時：12月3日（木）13：30～14：30

場 所：県公民館

対象者：米子市在住の概ね65歳以上の方

持ち物：上靴、水分補給用飲料水

※参加希望の方は11月25日（水）までに県公民館へご連絡ください。（27-1010）

見守り対象者さん&在宅福祉員会 野外交流会 10月23日(金)

秋晴れの心地よいお天気の下、恒例の見守り対象者さんと在宅福祉員の野外交流会を行いました。

今年はコスモスやサルビアが見頃を迎えたとっとり花回廊へ出かけました。それぞれのペースでゆっくりと散策を楽しんだ後は、移動して美味しい昼食をいただきました。秋の花々を眺めながら楽しいひと時を過ごし、皆さん笑顔で帰路につきました。



箕蚊屋地域包括支援センターから

食欲の秋ですね。箕蚊屋地域包括支援センターでは、宅配弁当のご案内も行っています。お気軽にご連絡ください。

☎27-6500 米子市一部555（博愛苑内）

みのいんバス

実証運行中！

お買い物・病院などにぜひご利用ください。

