

## フレイル予防運動教室☆フレイルをスマイルに！

理学療法士による『フレイル予防運動教室』を開催します。  
 からだの症状にあわせた、ご自宅でも続けられる運動を  
 ご紹介します。

申し込み  
不要です！

講 師 米子東病院 理学療法士

日 時 令和7年3月14日(金)

午前10時30分～12時00分

会 場 大和公民館

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

来てね！

保健師 出張！なんでも健康相談  
 &

淀江地域包括支援センター出張相談

日 時： 3月7日(金)9:30～11:30

場 所： 大和公民館 ※ 費用・予約は不要です

包括支援センターによる、介護についてなど高齢者の出張相談  
 も同時開催いたします。

健康に関することや介護についての相談もお受けしています。  
 赤ちゃんから大人の方まで、どなたでもお気軽におこし下さい。

米子市健康対策課 23-5452

## ～食生活改善推進員になりませんか～

『食生活改善推進員養成講座』受講生を募集します！

食を通した健康づくりのボランティアとして、地域で活動する  
 食生活改善推進員の養成講座を開講します。  
 まずは、食に関するさまざまな知識を楽しく学んでみませんか。

【対象】 淀江町内在住の方で、講座修了後推進員として  
 活動できる方（年齢、性別は問いません）

【募集人数】 2名（先着順）

【日時】 5/16、6/20、7/23、9/2、10/7、11/14  
 午前9時40分から午後1時30分  
 （5/16のみ午前9時30分～正午）

【内容】  
 ・テーマにそった調理実習（減塩など）  
 ・講義（健康づくり、食育、生活習慣病予防など）

【費用】 実習材料費（1回あたり300円程度）

【場所】 ふれあいの里

【申し込み・問い合わせ先】 米子市健康対策課  
 (TEL: 23-5452)

【申し込み締切】 令和7年3月28日(金)

## サークル・同好会代表者会のご案内

来年度(令和7年4月～令和8年3月)の活動計画について、下記の日時に行います。

と き： 3月3日(月)9:30～  
 ところ： 大和公民館

※終了後、消防訓練を行いますので、ご協力よろしくお願いします。



令和7年度の「ごみ分別収集カレンダー」が届いています。  
 必要な方は公民館までお越しください。

## 《3月の行事/サークル・教室》

| 日  | 曜日 | 公民館行事                                                                                      | サークル・教室          |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1  | 土  |                                                                                            |                  |
| 2  | 日  |                                                                                            |                  |
| 3  | 月  | サークル・同好会 代表者会                                                                              |                  |
| 4  | 火  |                                                                                            |                  |
| 5  | 水  |                                                                                            | コットン倶楽部 そば フラダンス |
| 6  | 木  |                                                                                            | ゴーゴー体操 囲碁 楽しい書道  |
| 7  | 金  | なんでも健康相談                                                                                   | 健康マージャン 洋裁       |
| 8  | 土  |                                                                                            |                  |
| 9  | 日  |                                                                                            |                  |
| 10 | 月  |                                                                                            |                  |
| 11 | 火  |                                                                                            |                  |
| 12 | 水  |                                                                                            | コットン倶楽部          |
| 13 | 木  |                                                                                            | あじさい カラオケ 囲碁     |
| 14 | 金  | フレイル予防運動教室 つつじ号                                                                            | 健康マージャン 洋裁       |
| 15 | 土  |                                                                                            |                  |
| 16 | 日  |                                                                                            | 陶芸               |
| 17 | 月  |                                                                                            |                  |
| 18 | 火  |                                                                                            | 唱歌コスモス           |
| 19 | 水  |                                                                                            | コットン倶楽部 フラダンス    |
| 20 | 木  |  春分の日 | 楽しい書道            |
| 21 | 金  |                                                                                            | 健康マージャン 洋裁       |
| 22 | 土  |                                                                                            |                  |
| 23 | 日  |                                                                                            |                  |
| 24 | 月  | 自治会長会                                                                                      |                  |
| 25 | 火  | ぼたもちとお抹茶会                                                                                  |                  |
| 26 | 水  |                                                                                            | コットン倶楽部          |
| 27 | 木  |                                                                                            | カラオケ 囲碁 俳句 楽しい書道 |
| 28 | 金  | つつじ号                                                                                       | 健康マージャン          |
| 29 | 土  |                                                                                            |                  |



## ぼたもちとお抹茶をたのしむ会

「あんこ」「きなこ」「よもぎ」のぼたもちを作ってお抹茶をたてて、あじわいましょう

小学生対象

日時：3月25日(火) 13:30～15:00

場所：大和公民館

講師：ボランティアいすみの皆さん

参加費：350円(ぼたもちのおみやげ付)

定員：15名(1・2年生は保護者同伴)

※ご同伴者は参加費200円をお願いします

持ち物：エプロン・三角巾・手拭き用タオル

申込：大和公民館 ☎56-2026

〆切り：3月7日(金)まで

※定員になり次第〆切りになります



主催：大和地区青少年育成会



フレイル予防事業

学ぶ！知る！歴史ウォーク



## 北尾城に登ってみよう！

【日時】：3月21日(金)

【集合】9時15分 (開始) 9時30分～正午

【集合場所】上淀白鳳の丘展示館

【講師】長谷川 晋也 氏(鳥取県文化財保護指導委員)

【定員】10名(5kmの山道を難なく歩ける方)

【参加費】500円(観覧料・保険代含む)

【注意事項】舗装されていない山道を歩きます。

適した服装、靴等でお越しください。

【申込開始】2月23日(日) 9時30分～ 電話にて先着順です

【問合せ・申し込み】上淀白鳳の丘展示館 ☎56-2271

【主催】(一財)米子市文化財団 上淀白鳳の丘展示館

【協力】地元有志

大和地区保健推進委員会からのお知らせ

春の1日研修会



関金廃線跡ウォーキングと鳥取県立美術館



日時：4月15日(火) 8時45分公民館集合

参加費：2500円

定員：20名

申込み：大和公民館 ☎56-2026

※3月17日(月)から受付開始します

～スケジュール～

10:00 関金町廃線跡ウォーキング

※線路の上を歩きます。

歩きやすい靴と服装でご参加ください

11:30 昼食(白壁土蔵群)

13:00 鳥取県立美術館

15:00 道の駅 琴の浦

16:00 公民館帰着予定



## 新しい本が入りました!!

公民館の図書コーナーに新しい本が入りました。是非ご利用ください。貸出期間は2週間です。

| 書籍名                    | 著者         | 内容                        |
|------------------------|------------|---------------------------|
| ゲーテはすべてを言った            | 鈴木結生       | 芥川賞受賞                     |
| 藍を継ぐ海                  | 伊与原新       | 直木賞受賞                     |
| 松村邦洋べらぼうを語る            | 松村邦洋       | 大河ドラマ「べらぼう」が更に楽しくなる！      |
| 蔦屋重三郎みるだけノート           | 安藤優一郎      | 江戸のメディア王と町人文化などが2時間で理解できる |
| 山根千佳 大相撲のあるき方          | 山根千佳       | 作者は米子出身の相撲女子              |
| 庭園日本一足立美術館の挑戦          | 足立隆則       | 足立美術館館長による歴史と美術館改革について    |
| ヘルンとセツ                 | 田淵久美子      | 今秋の朝ドラ「ばけげん」にも注目！         |
| 俺たちの箱根駅伝 上巻・下巻         | 池井戸潤       | 若人たちの熱い群像劇                |
| 世界一簡単 70歳からのスマホの使いこなし術 | 増田由紀       | スマホが苦手な人も必見！              |
| 理科だマン(1) 科学のキホン        | シン・テフン(原作) | 爆発的人気！楽しく学べる              |
| 残念ないきもの辞典(1)           | 今泉忠明(監修)   | 小学生に大人気！                  |

## 淀江公民館からのご案内

### 行政書士無料相談会

日時：3月19日(水) 10時～14時

場所：淀江公民館

\*予約可(おひとり様30分程度)

ご予約は鳥取県行政書士会まで

☎0857-24-2744

相続、遺言、  
成年後見、  
その他身近な  
お困り事など  
行政書士が相談を  
お受けします

### 淀江子育てサークル

### ひよっこくらぶ

開催日：3月6日(木)

時間：10:00～11:30

内容：手形スタンプ作り・おはなし

会場：淀江公民館



つつじ号



米子市立図書館

3月14・28日(金) 15:10～15:40

米子市立図書館からのおすすめ

世界文化社

『みんなおおきくなった』中川ひろたか/文 藤本ともひこ/絵

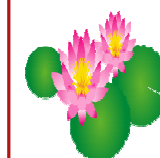
『つつじ号』は、本の借入と返却、本の予約やリクエストができます。貸出の利用証は『つつじ号』でも作ることができます。ぜひご利用ください。

### 【大和地区社会福祉協議会より】

《香典返し》

(令和7年1月16日～令和7年2月15日受付)

・中原 千代美 様(佐陀3部)  
御尊父 松原 弘治 様



善意のご寄付ありがとうございました。