

河崎公民館ニュース

令和7年11月1日

◇ 11月公民館行事予定 ◇

5	水	メンズシニア料理教室
6	木	出張！なんでも健康相談(河崎団地集会所)
7	金	河崎ふるさと塾・健康講座
10	月	広報部会 19:30～
13	木	ふれあいサロン 体力測定
14	金	人権教育小地域懇談会 19:00～
20	木	出張！なんでも健康相談(四軒屋公民館)
21	金	フレイル予防・栄養・口腔講座
25	火	総務部会
27	木	フレイル予防 料理教室
28	金	リモート運動体験 中央地区公民館連絡協議会研修会(福生西公民館)

◇ 12月公民館行事予定 ◇

2	火	河崎ふるさと塾・音楽講座・閉講式
3	水	おいしく食べて健康づくり教室
7	日	校区民バウンズボール大会
12	金	フレイル予防・脳活性講座
15	月	公民館 大掃除
18	木	出張！なんでも健康相談(河崎公民館)

公民館からのお知らせ

11月28日(金)12:00～

公民館中央ブロック研修会のため、公民館事務室は閉めさせていただきます。

部屋の貸し出しは通常通りですので、利用される方はお早めに鍵を借りにお越し下さい。

人権教育 小地域懇談会

(河崎南・新田・団地西)

日時 11月14日(金)
19:00～

場所 河崎公民館 集会室

内容 「履歴書の項目から
考えましょう」



河崎ふるさと塾

「糖尿病の予防と改善のためにできること(運動編)」

日時 11月7日(金)13:30～15:00

場所 河崎公民館

講師 博愛病院 理学療法士 足川栄一氏 今岡美里氏

第7回 健康 講座

第8回 音楽 講座

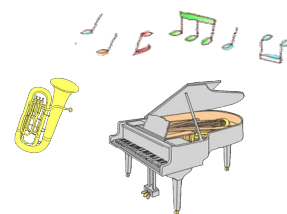
「チューバで奏でる 名曲の数々♪」

日時 12月2日(火)13:30～15:00

場所 河崎公民館

演奏者 チューバ奏者 鈴木 博志氏

ピアノ伴奏 鈴木 ちづみ氏



< 閉講式 >

皆勤・精勤賞の表彰

お口と栄養の健康教室！フレイルをスマイルに☆

歯科衛生士からお口の健康づくりに関すること、管理栄養士からシニア世代に大切な栄養についてお話します。
みんなでフレイルをスマイルに！

日時 11月21日(金)

午前10時30分～11時30分

会場 河崎公民館

対象 どなたでも(予約不要)

参加料 無料

問合せ 米子市健康対策課
23-5454



「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: 12月3日(水) 午前10時～午後1時(受付 9時30分)

ところ: 河崎公民館

内容: 調理実習と健康づくりのお話

「はじめよう適塩生活」「血圧管理のポイント」

講師: 米子市健康対策課 管理栄養士・保健師

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

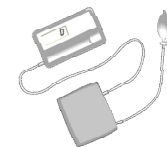
材料費: 400円

持ち物: エプロン・三角巾

申込み: 11月25日(火)までに

河崎公民館(電話29-9866)へお申込み下さい。

河崎地区保健推進委員会・米子市健康対策課



広報部便り



夏の間はあんなに秋が待ち遠しかったのに、いざ秋が来ると少しさみしい気持ちになります。しかし昔に比べると季節感がなく、日々を送っているようにも感じます。秋と言えば食欲の秋です。今年は、サンマが豊漁と言われてます。スーパーでもよく見かけますね。我が家も先日サンマを購入し、夕飯にと焼こうとした時、アニサキスを発見しました。やはり、見てしまうと食べれなくなってしまうものです。皆様もお気をつけ下さい。



グリーンハイツ広報部

米子市フレイル対策拠点事業 主催 社会福祉法人 真誠会 弓浜ホスピタウン

フレイル予防 料理教室

加齢とともに心と体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル(虚弱)」といいます。自分自身の体の状態を知り、フレイル予防を実践してみませんか。「食事」をテーマにフレイル予防プログラムを実施します。

対象 65歳以上の方
日時 11月27日(木)
時間 10:00~12:00
場所 河崎公民館
定員 20名
参加費 500円
持ち物 エプロン、三角巾、
ハンドタオル、飲み物、筆記用具
締切 11月19日(水) ※定員になり次第しめきります
申込先 河崎公民館 29-9866

メニュー
サバのそぼろ寿司
豆苗と海苔のおすまし
豆乳入りヨーグルトフルーチェ



ダンディー倶楽部

<男性の体操教室>

日時 11月26日(水)

午後1時30分~

場所 河崎公民館 2階 集会室

◆上靴・タオル・飲み物をご持参下さい◆

体を動かすのにいい季節になりました
体操教室でリフレッシュしませんか

(主催: 米子市加茂地域包括支援センター)

予約・申し込み
不要
お気軽に
ご参加下さい



少し雨が降りましたが、心地良い秋風の中
稲刈り、はで干し作業が行われました。



こがね田んぼ 稲刈り



今年は田んぼの中には
はでが作られました。

カンガルーポケット

未就園児さんの子育てサークルです

日時 11月19日(水)

午前10時~11時30分

場所 河崎公民館 2階和室



申込み・参加費等一切不要
お散歩ついでくらいな感じで、
お気軽にお越し下さい。
赤ちゃんと楽しんでいって下さい。

ふれあいサロン 体力測定会

日時 11月13日(木) 13時30分~

場所 河崎公民館 2階集会室

内容 片足立ち
握力
5回立ち上がりテスト
体脂肪・筋肉量計測
体操



運動できる服装で
上靴と水分補給用の
飲み物をご持参下さい。

主催 河崎地区社会福祉協議会
共催 米子市加茂地域包括支援センター
河崎地区民生児童委員協議会

申込み
不要

ふるさと塾だより

講師の笹鹿さん(河崎南)から小学校と地域
との交流の様子をお話頂きました。



9/26(金) 家庭教育講座 開催されました



後半は火曜の会の方の絵本と紙芝居の読み聞かせがあり、
最後は皆で歌を歌い、にぎやかな時間となりました。

河崎公民館

米子市河崎2620番地

電話 29-9866

FAX 29-9867

e-mail kawasaki@chukai.ne.jp