

令和8年
5月号

河崎公民館ニュース

5月公民館行事予定

7	木	メンズシニア料理教室 河崎伝承芸能フェスティバル第1回実行委員会
10	日	河崎校区ポッチャ大会
12	火	ふるさと塾 歴史講座
13	水	出張！なんでも健康相談(浜橋公民館)
14	木	河崎地区行方不明高齢者搜索訓練 運動会検討会議
15	金	米子市公民館連合会 総会
25	月	総務部会
26	火	学習講座
28	木	シニア スポーツ大会 ミニボール体操
29	金	フレイル予防:リモート運動体験

6月の主な行事予定

- 6日(土) ちまき作り
- 7日(日) ソフトバレーボール大会
- 18日(木) 出張！なんでも健康相談(河崎南)
- 25日(木) ふれあいサロン ポッチャ大会
- 26日(金) フレイル予防・リモート運動体験+お口の講座

公民館からお知らせ 5月15日(金)

正午～事務室不在

米子市公民館連合会総会に参加の為、公民館事務室を閉めさせて頂きます。部屋の貸し出しは出来ますので、利用される方はお早めに鍵を借りにお越し下さい。

学習講座

彩り～クリニカルアート～ あなた色の紫陽花画

日時 5月26日(火) 10:00～12:00
場所 河崎公民館
参加費 1,000円
講師 松田留美さん
(クリニカルアート鳥ト雲)

手軽に描ける、スタンピングという手法で
あなただけのあじさいを描いてみませんか。

申込先 河崎公民館 29-9866

河崎ふるさと塾

第2回 歴史講座 神話とご利益

日時 5月12日(火) 午後1時30分～
場所 河崎公民館
講師 石原慎吾氏 (米子神社巡り倶楽部代表)

第3回 健康講座 「自宅でもできる腰痛対策」

日時 6月12日(金) 午後1時30分～
場所 河崎公民館
講師 桑村 龍司氏 (博愛病院 理学療法士)

第4回 地域文化講座

「銀行見学と月照寺(紫陽花寺)を訪ねて」

日時 6月22日(月) 集合 8:50 出発 9:00
目的地 日本銀行松江支店・月照寺
講師 日本銀行松江支店職員
会費 2,800円(当日集金)
申込み 河崎公民館 Tel29-9866

※ 定員有り。河崎ふるさと塾生を優先させていただきます。

河崎地区行方不明高齢者搜索訓練

【実施日】5月14日(木)

【予定時間】午前9時30分～10時30分

※ 自宅前等の確認をお願い致します。

(行方不明者と書かれたゼッケンをつけた担当者が歩きますので、出来れば声かけもお願いします。)

※ 見つけられた方は河崎公民館に連絡をお願いします。

TEL 29-9866

校区
ソフト
バレーボール
大会

日時 6月7日(日) 9:00～
場所 加茂体育館

地域交流を深めながら、
スポーツを楽しみましょう！

令和8年度 河崎公民館主な行事

- 7月25日(土) 河崎伝承芸能フェスティバル
- 10月 4日(日) 河崎校区大運動会
- 10月24日(土) 河崎公民館まつり

○ 校区体育行事 ○

- 5月10日(日) ボッチャ大会
- 6月 7日(日) ソフトバレーボール大会
- 12月 6日(日) バウンスボール大会
- 2月 7日(日) ドッチビー大会

令和8年度シニアスポーツ大会 シニアミニボール体操

- <と き> 5月28日(木) 午後1時30分～
- <ところ> 河崎公民館 2階集会室
- <申込先> 河崎公民館
- <締 切> 5月21日(木)
- 参加費無料**
- *河崎地区***
在住
シニア世代
(65歳以上)
対象

柔らかいミニボールを使って、ゆるやかな体操をします。
走るなどの激しい動きはありません。
水分補給の飲物を各自ご持参ください。

【主催】河崎地区社会福祉協議会
事務局 河崎公民館 電話29-9866

4/9 ふれあいサロンお花見&茶話会

小学校でお花見

茶話会では
お茶を飲みながら
おしゃべりや簡単なゲームを
楽しみました



❖ちまき作りのお知らせ❖

～子ども支援事業～

今年もちまき作りの季節が来ました。
季節の風物詩、ちまき作り体験はいかがですか？

日 時 6月6日(土)10:00～

場 所 河崎公民館 集会室

参加費 100円 (当日集金)

申込先 河崎公民館



*河崎小学校からチラシを配布して頂く予定です。
チラシに記入して河崎公民館までお申込み下さい。



ダンディー倶楽部

<男性の体操教室>

日時 5月27日(水)午後1時30分～

場所 河崎公民館 2階 集会室



予約・申し込み不要
お気軽に
ご参加下さい

体を動かしやすい
いい季節になってきました

♣上靴・タオル・飲み物をご持参下さい♣

(主催：米子市加茂地域包括支援センター)

カンガルーポケット

日時 5月20日(水)

午前10時～11時30分

場所 河崎公民館 2階和室

今月は
英会話リトミックを
楽しみます。
英語やリズムを
使って遊びます。

お天気がいい日は、
部屋から大山が綺麗に見えます。

未就園児さんの子育てサークルです
保育園・幼稚園に通われていない
お子さんが対象です。
年齢制限はありません

申込み・参加費等
一切不要



赤ちゃんとのんびり
楽しんでいってください。

ちよっこしボランティア 「河崎チョボラ」 参加者募集

花植や
除草作業

子ども餅つき大会
のお手伝い

小学生下校時
の見守り

ちまき作りの
お手伝い

小学校の田んぼの
米作りのお手伝い

◎出来る事を出来る時に「ちよっこし」◎

参加して頂ける方は河崎公民館までご連絡ください
TEL 29-9866



河崎公民館で運動習慣のきっかけづくり

フレイル予防！リモート運動体験

日時 5月29日(金)

午前10時30分～12時

場所 河崎公民館 2階 集会室



動きやすい服装でお越し下さい。上靴・水分補給出来る物も忘れずに。
米子市 フレイル対策推進課・健康対策課