令和４年　４月号

か　わ　ら　版

加茂公民館　電話２９－５３１３　ＦＡＸ２９－５３６８　e メール kamoco@chukai.ne.jp

かもめ学級を開講します

令和４年度かもめ学級を５月１６日（月）に開講します。
申込み等の詳細は、配布の「かもめ学級開講のお知らせ」をご覧ください。
※申込み期限　４月１４日（木）　申込書を添えて加茂公民館まで

◎かもめ学級＜第１回＞開講式・介護予防講座
＊日　時　　５月１６日（月）
　　午後１時 30 分～３時
＊場　所　　加茂公民館　集会室
＊内　容　　「自粛で弱った箇所を鍛えよう！」
＊講　師　　パジャスポーツ米子　健康運動指導士
　　山川　了史　氏

◆学習講座「ガラケーの電波が止まる！スマホ体験講座」

日　時:4月25日(月)13時30分～15時
講　師:ソフトバンク　スマホアドバイザーチーム
持ち物:お使いのスマートフォン
　お持ちでない方にはデモ機の貸し出しがあります
参 加 費:無料
募集人数:10名
申込み:4月5日(火)から4月14日(木)まで
　※定員になり次第締め切ります
対　象:初心者向け
　ソフトバンクの機種以外の方でも、どなたでも大丈夫です

☆自主運営教室・同好会のご案内☆

「加茂公民館自主運営教室・同好会ご案内」を配布しております。届きましたらぜひご覧ください。そして興味がある教室を一度見学してみましょう。お気軽に参加していただき、趣味と人との交流を楽しんでみてはいかがでしょうか。

お問合せ　　加茂公民館　２９－５３１３

バルーンアート講習会

日　時　5月23日(月)10時～12時
○場　所　加茂公民館
○加茂地区の方が対象です。子どもの行事やふれあいサロンなどで活用してみませんか？参加費無料
○申込み　５月16日(月)までに加茂公民館(29－5313)へお申し込みください。

☆地区の方の玄関ホール作品展☆

いろいろな花（油彩画）
築谷　士郎さん　　光陽会　（会友）
（5区西自治会）
日時　4月12日(火)～ 4月25日(月)　平日の9:00～16:30
光陽展入選作品などの展示もあります。ぜひご来観ください。

メンズクラブ(男性の体操教室)

○日　時　4月11日(月)10:00～11:30
○持ち物　タオル・飲み物・上靴
○場　所　加茂公民館
○参加費　無料　※予約不要
＊急遽、中止になる場合があります。
　確認の上お越しください。

男性だけの体操教室加茂メンズクラブ開催中！
男性の身体にポイントを合わせた運動を行います。
是非ご参加ください。申込み不要です！

主催:米子市住吉・加茂地域包括支援センター

保健師の
出張！なんでも健康相談

「フレイル」って何？
健康な状態と要介護状態の中間で心身の元気度が低下した状態。この段階で行動に移せば、元気度はまだまだ改善できます。

加茂地区担当保健師の兵頭です。
月１回、公民館で開催いたします。
赤ちゃんから大人の方まで、
どなたでも参加出来ます。

・子どもさん・妊婦さんの健康相談
・**「フレイル」**チェック(元気度チェック)
・血圧測定や体脂肪測定
・米子えぇがん体操、よな GoGo 体操、オーラル体操など
・健康のこと(その他)で聞いてみたいな、などなど
＊健診結果や血液検査の結果等がありましたら、ご持参ください。
＊発熱・風邪症状がある方はご遠慮ください。
マスクの着用をお願いします。

【今月の日程】
日 時：令和４年４月２５日(月)
９時３０分から１１時３０分
場 所：加茂公民館
＊予約はいりません
問合せ：米子市健康対策課　２３-５４５２

～加茂地区子育てサークル「コアラクラブ」～

☆活動日：第２・４木曜日
☆時　間：１０：１５～１１：３０
☆場　所：加茂公民館

未就園児の皆さんのご参加をお待ちしています！！
楽しく遊んでお友達を増やしましょう♪

☀☀４月の活動予定☀☀
１４日(木)　茶話会＆子育て支援センターの先生と遊ぼう
※予約が必要です（４月８日締め切り）
２８日(木)　Kizuna さんによるベビー＆キッズマッサージ♪
※バスタオルをご持参ください
申込みは支援センターまたは加茂公民館まで

加茂いきいきサロン

春季グラウンド・ゴルフ大会

＊日　時　　５月１４日（土）開会式集合　８時５０分
＊場　所　　弓ヶ浜公園　駐車場海側コート
参加希望者は、５月６日(金)までに加茂公民館へ
氏名・自治会・電話番号・用具の有無をお知らせ下さい。
同好会員は、同好会長へお申し込み下さい。
＜加茂公民館 ☎２９－５３１３＞

＊＊犬の登録と狂犬病予防注射＊＊

・日時　４月８日(金) 午後２時５０分～３時１０分
・場所　加茂公民館　自転車置き場
・料金　新規登録手数料　３，０００円
　　注射済票交付手数料　５５０円
　　予防注射料金　２，５５０円

当日都合がつかない場合は、他の会場でも受けられます！

お知らせ

４月１５日(金) 午後２時から、中央地区公民館連絡協議会総会のため職員は不在となります。公民館を使用される方は、事前に鍵の借用をお願いします。

４月の予定

日	曜日	行事
７	木	自治連合会総会
８	金	狂犬病予防接種
８	金	地区社会福祉協議会理事会 公民館運営委員会理事会
１４	木	地区社会福祉協議会 評議員会
１５	金	中央地区公民館連絡協議会総会
１５	金	体育部会
１７	日	米子市一斉清掃
２２	金	公民館運営委員会総会
２５	月	スマホ講座

５月の予定

日	曜日	行事
１２	木	鳥取県公民館連合会総会
１４	土	春季 GG 大会
１６	月	かもめ学級①開講式
１８	水	米子市公民館連合会総会
２３	月	バルーンアート講習会
２６	木	自治会長定例会
３１	火	かもめ学級②