

住吉から版

米子市住吉公民館

〒683-0845 米子市旗ヶ崎7丁目17番30号

TEL 29-5310 FAX 29-5375

E-mail sumiyosi@chukai.ne.jp



《 10月行事予定 》

- 2日(金) 小地域懇談会(旗ヶ崎四区自治会) 19:30~21:00
- 4日(日) 秋のよなごグリーン大作戦
- 5日(月) ふらっと体操 10:30~12:00
- 8日(木) スマホ教室
- 10日(土) 小地域懇談会(上後藤一区自治会) 14:00~15:30
- 18日(日) 公民館祭 9:00~15:00
- 19日(月) 振替休館日
- 20日(火) 見守り活動
- 22日(木) スマホ教室
- 26日(月) 健康相談 9:30~11:30
- 26日(月) ふらっと体操 10:30~12:00
- 27日(火) 大学講座⑧防災講座 13:30~15:00

振替休館日のお知らせ 10月19日(月)

公民館祭の振替休日のため、職員は不在となります。部屋の使用はできますので事前に申込み、カギの借用をお願いします。

秋のよなごグリーン大作戦のお知らせ

(米子市一斉清掃) 10月4日(日)

みなさまのご協力をお願いいたします。



公民館大学のお知らせ

第8回 防災講座

日時: 10月27日(火) 13:30 ~ 15:00

場所: 住吉公民館

講師: 米子市地域振興課

防災士 坂本 航氏

演題: 「もしものための防災対策

～地震に備える～」



第9回 音楽講座

日時: 11月17日(火) 13:30 ~ 15:00

場所: 住吉公民館

講師: ゴスペルオーブ

演題: 「若返りボイストレーニング&

ゴスペルオーブミニコンサート」



住吉公民館祭

日時: 10月18日(日) 9:00~15:00

場所: 住吉公民館・住吉体育館

公民館前駐車場

詳しくは各戸配布されるチラシをご確認ください。
駐車場に限りがあります。なるべく徒歩、または
自転車でお越しください。



住吉校区民ボッチャ大会

日時: 11月1日(日) 9:00 集合

場所: 住吉体育館

選手・役員のみなさま

よろしくお願いいたします。



たんぽぽ子育てサークル

(未就学児と保護者対象)

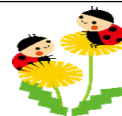
・場所 住吉公民館 ・時間 10:30 ~ 11:30

【10月の予定】

6日(火) 英語リトミック (前畑先生)

20日(火) バルーンアート (原田先生)

初めての方でも気軽にご参加ください。



出張スマホ教室

主催 住吉地区社会福祉協議会 シニア事業
スマホの便利な使い方や、スマホの危険性など
知りたいことを丁寧に教えます！初めての方
もお気軽にお越しください。

講師 旗ヶ崎二区自治会 坂本 正巳氏

場所 住吉公民館 学習室

対象 住吉地区の65歳以上の方

スマホを持ってお越しください

申込み 不要です

日時 10月8日(木) 10月22日(木)

①10:00~11:30、②13:30~15:00



公民館大学を行いました

《 健康講座 》 9月15日（火）

演題：「身近で注意が必要な不整脈」

講師：鳥取大学医学部循環器

内分泌代謝内科 小竹 康仁 氏



敬老会祝賀会が開催されました



9月4日（金）、ANAクラウンプラザホテル米子にて、住吉地区敬老祝賀会が開催されました。楽しいひとときに笑顔が溢れていました。

【住吉地区社会福祉協議会】



旗ヶ崎四区自治会からのお知らせ

【包丁研ぎ】



■日 時：10月4日（日）10：00～15：00

■場 所：旗ヶ崎四区公民館前（天使園前）

■料 金：包丁1本300円 ※本数制限なし
包丁以外の剪定ばさみ等1本500円
持参される包丁などに記名をお願いします。

■問合せ：旗ヶ崎四区自治会長

「おいしく食べて健康づくり教室」

テーマは「簡単うま味ごはん」。楽しく調理実習をして、味や量を体験し、これからの食生活のヒントをみつけませんか。

と き：11月25日（水）午前10時～午後1時
（受付：午前9時45分）

ところ：住吉公民館

内 容：調理実習と健康づくりのお話
「簡単うま味ごはん」

講 師：米子市健康対策課
管理栄養士・保健師

献 立：やわらか肉団子の和風トマト煮
青菜のツナ昆布和え、ごはん
ミルクくずもち



材料費：400円

持ち物：エプロン・三角巾

定 員：20名

（電子申請サービス）

申込み：11月11日（水）までに①か②のどちらかの方法でお申込みください。

①住吉公民館（電話 29-5310）へ電話申込み

②右上の電子申請サービスからの申込み

住吉地区食生活改善推進員会

住吉地区保健推進員会・米子市健康対策課



保健師の出張！なんでも健康相談

健康についてちょっと話しに来られませんか？赤ちゃんから大人の方までどなたでも、お気軽にお越しください。

- ・ 血圧測定、体脂肪測定、握力測定、赤ちゃんの体重測定
- ・ 健康に関する相談など



■日 時：10月26日（月） 9：30～11：30

■場 所：住吉公民館 1階 学習室

■予約不要・無料

■問合せ：米子市健康対策課 TEL 23-5454

ふらっと体操

ふらっと運動体験を公民館で中継放送します。公民館では画面に向かって運動をします。途中参加・退場できますので、気軽にご参加ください。

■日 時：10月5日（月）、10月26日（月）
10：30～12：00

■場 所：住吉公民館 2階 集会室

■予約不要・無料

■問合せ：米子市フレイル対策推進課
TEL 23-5458