令和８年１１月１日発行

住吉かわら版

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

≪ １１月行事予定 ≫

1 日(日)	町民ボッチャ大会（住吉体育館）	9:00～
6 日(金)	学習講座④	10:00～13:00
7 日(土)	歳末ふれあい訪問	
9 日(月)	健康相談	9:30～11:30
9 日(月)	ふらっと体操	10:30～12:00
12 日(木)	スマホ教室	
17 日(火)	公民館大学⑨音楽講座	13:30～15:00
24 日(火)	フレイル予防運動	10:00～11:30
25 日(水)	おいしく食べて健康づくり教室	10:00～13:00
26 日(木)	スマホ教室	

公民館大学のお知らせ

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～



閉講式＆表彰式

日　時：12 月 8 日（火）13：30 ～ 15：00
場　所：住吉公民館
演　題：「本年度公民館大学を振り返って」
皆勤賞・精勤賞の表彰式のあとに意見交換会をします。来年度に向けてのご希望、ご意見がありましたら、お聞かせください。

学習講座「ジビエ料理教室」

講　師：ジビエ料理講師　董　雪華　氏
日　時：11 月 6 日(金)　10：00 ～ 13：00
メニュー：ガパオライス、鹿のからあげ
定　員：15 名
参加費：1,000 円
持ち物：エプロン、三角巾、マスク
※申し込まれた方は忘れずにお越しください。



～体育行事のお知らせ～

◎ボッチャ大会
日　時：11 月 1 日（日）　9 時集合
開会式：9 時 20 分
場　所：住吉体育館



◎バウンスボール大会
日　時：12 月 6 日（日）　9 時集合
開会式：9 時 20 分
練習日：12 月 5 日（土）　20 時～
場　所：住吉体育館



ライブで運動体験！
フレイルをスマイルに☆

健康運動指導士　前田　美香さんを講師に招き、フレイル予防運動を行います！一緒に体操してみんなでフレイルをスマイルに！

■日　時　11 月 24 日(火) 10：00 ～ 11：30
■会　場　住吉公民館　2 階　集会室
■持ち物　上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
■参加費　無料
■問合せ　米子市フレイル対策課　TEL２３－５４５８



みんなで生き生きおうちご飯

主催　住吉地区食生活改善推進員会
日　時：12 月 9 日（水）10：00～
場　所：住吉公民館
持ち物：エプロン・三角巾・筆記用具
参加費：500 円
定　員：20 名
申込み：11 月 25 日（水）までに住吉公民館（℡29-5310）へお申込みください。

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
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　11 月 12 日（木）、11 月 26 日（木）
　　①10：00～11：30、②13:30～15：00

運動会を開催しました

9月27日(日)に住吉校区民大運動会を開催しました。選手・役員の皆さまお疲れ様でした。

総合 優 勝　安倍自治会
総合準優勝　上後藤二区自治会
総合第三位　旗ヶ崎三区東自治会






公民館祭を開催しました

10月18日(日)に住吉公民館祭を開催しました。地域の方に多くご来場いただき、賑やかな1日となりました。







10月7日(水)に住吉地区老人クラブの皆さんに除草、10月14日(水)にボランティアの皆さんに松の剪定をしていただきました。ありがとうございました。






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

■と　き　11月9日（月）　9：30～11：30
■ところ　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（0859）２３－５４５４

リモート運動体験

ふらっと運動体験（運動教室）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♪

■と　き　11月9日（月）10：30～12：00
■ところ　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（0859）２３－５４５８

たんぽぽサークル ～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

【11月の予定】

10日（火）親子ヨガ（山口先生）
17日（火）自由遊び



初めての方も気軽にご参加ください。

小地域懇談会が開催されました



10月2日(金)
旗ヶ崎四区自治会



10月10日(土)
上後藤一区自治会

～お礼～

鳥取県ＬＰガス協会西部支部様より３升炊きの炊飯器を寄贈をしていただきました。ありがとうございました。