

明道公民館だより



行事予定

- 2日(土) 親善グラウンド・ゴルフ大会
- 6日(水) 学習講座「スマホでフレイル予防①」
- 19日(火) あすなろ学級「介護予防講座」
- 20日(水) 友愛訪問
// 学習講座「スマホでフレイル予防②」
- 26日(火) 出張! なんでも健康相談
- 27日(水) 夏休み子ども絵画教室

学習講座のご案内

第2回

「スマホでフレイル予防①」

日時: 7月6日(水) 13:30~15:00

場所: 明道公民館

内容:

フレイル講座 お口の健康!
オーラルフレイルを学ぼう
スマホ教室 インターネットで調べよう



第3回

「スマホでフレイル予防②」

日時: 7月20日(水)
13:30~15:00

場所: 明道公民館

内容:

フレイル講座 骨折予防(骨密度測定)
スマホ教室 カメラ機能を学ぼう

講師: 医療法人養和会メディカルフィットネスセンター-CHAX
石丸 知 氏
ドコモショップ米子店
井上 大輔 氏

定員: 15名

持ち物: スマホ(体験用の準備もあります)
申込み: できるだけ2回の受講をお願いします。
(どちらか1回でも受講可)



米子市明道公民館

〒683-0067 米子市東町124
TEL 34-3074 FAX 34-3088
E-mail meidoh@chukai.ne.jp



QRコード

あすなろ学級のご案内

<介護予防講座>

「楽しく笑って脳と体の体操!」
~シナプソロジーで認知機能低下予防~

日時: 7月19日(火) 13:30~15:00

場所: 明道公民館

講師: 養和病院メディカルフィットネスセンター-CHAX
健康運動指導士
シナプソロジーインストラクター
稲葉 将也 氏

<家庭教育講座>

「明道小学校と令和の学校教育」

日時: 8月2日(火) 13:30~15:00

場所: 明道公民館

講師: 明道小学校
校長 岡崎 尚二 氏

—今後の予定—

- 9月13日(火) <教養講座>
「米子市のまちづくりとウォカブル推進」(仮)
- 10月4日(火) <現地学習>
「とっとりの手仕事」
~工房ゆみはま、本池美術館を訪ねて~

夏休み子ども教室のご案内

絵画教室

7月27日(水)

料理教室

8月2日(火)

木工教室

8月4日(木)



★申込み・詳細については、明道小学校で配布するチラシをごらんください。みなさんの参加をお待ちしています!

📅 7月 20 日 (水) 在宅福祉友愛訪問

明道地区社会福祉協議会

地区社会福祉事業のために、ご厚志を賜り、厚く御礼申し上げます。謹んでご冥福をお祈りいたします。

《香典返し》

道笑町4丁目 高野 正宏 様 (故 高野昭男 様)

【保健推進員会からのご案内】

口は、動かさないと筋力が低下し、噛む力や飲み込む力が弱くなります。

紙芝居をしながら楽しく声を出して、オーラルフレイルを予防しましょう。

◆日 時：7月25日(月) 10:00～11:00

◆場 所：明道公民館 1階学習室

◆内 容：

☆ええがん体操＋すこやかオーラル体操 (DVD 使用)

☆皆で一緒に紙芝居をしましょう♪

昔話「むかでのおつかい」

「ねずみ経」など

◆持ち物：

飲み物 (熱中症予防のため)、マスク着用

※なお、発熱・咳・喉の痛みなど症状がある場合は参加をご遠慮下さい



明道ヨガ教室開設のお知らせ

7月から第2・4日曜日にヨガ教室を開設いたします。初めての方も大歓迎！皆様のご参加をお待ちしています。

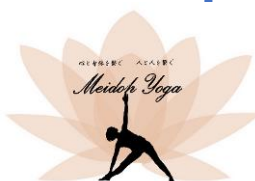
場 所：明道公民館 2階和室

時 間：9:00～10:00

講 師：MIKI NAGATA

参加費：500円/1回

持ち物：ヨガマット (バスタオル)、
タオル、飲物、動きやすい服装



📅 あすなろ学級

人権講座「家のお手伝い 今と昔」

6月21日(火)、N.K.C ナーシングコアコーポレーション合同会社の神戸貴子代表に、本来なら大人が担うようなケアや責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行い、自らの生活や学業に影響を受けている18歳未満の子ども『ヤングケアラー』についてご講演いただきました。

一人で悩み困っている子どもたちに、声を出すことで、心配事や不安な気持ちを寄り添って話を聞いてくれる大人がいることを知ってもらうため、お節介な大人、信用できる大人になろうと話されました。



☆ ありがとうございます ☆

5月20日(金)に、老人クラブ連合会、公民館社会部、婦人の会みなさまに、公民館周辺の清掃作業をしていただきました。おかげさまで大変きれいになりました。



6月7日(火)に、公民館玄関前のプランターの花の植え替えを、婦人の会さんにいただきました。おかげさまで美しい夏の花がいきいきと玄関を彩っています。

