

## 福米西ふれあい公民館大学がスタートしました！

### 5/19(木)開講式・第1回家庭教育講座

令和4年度の公民館大学が始まりました。  
第1回目の家庭教育講座は、講師として六代目桂 文吾 氏をお迎えして、『笑いは人生の宝』と題し講演をしていただきました。講演では、笑いは健康の源であり、免疫力アップやストレス発散などのいい効果があるという内容でした。受講生の皆さんはニコニコ笑顔で帰られました。



### ちょっこ体験 学習講座 5/16(月)

#### 5/16(月) 第1回 足もみ教室

第1回目の講座は『足もみ教室』でした。  
リラクゼーションルーム Jun 若石リフレクソロジストの高間順子 氏を講師にお迎えして、『足もみ教室』を行いました。  
受講された皆さんは、足つぼを押して時々タイテテッと痛い箇所があったりしながら、実践しておられました。  
日頃のお疲れが少しでも解消されるといいですね。



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。この状態で行動に移せば、元気度はまだまだ改善できます。

福米地区担当保健師の中村です。  
生活習慣、健康のこと、日ごろの心配事など、どなたでもどうぞ。  
赤ちゃんの体重測定や栄養士の相談もしています。

日時：令和4年6月28日(火)  
午前9時30分から11時30分  
(お好きな時間にお越しください)  
場所：福米西公民館



\*発熱・風邪症状がある方はご遠慮ください。  
来られる際はマスクの着用をお願いします。

米子市健康対策課 23-5452