

## ちょ二つと体験 学習講座 11/28(月)

### 第6回 『いざという時の消防訓練』

講師に米子消防署職員の本城 氏をお迎えし、「いざ！」という時、慌てず  
確実に行動をとれるように、避難・消火訓練を実施しました。



### 米子市ふれあい発表会 12/17(土)・18(日)

福米西公民館からは、舞台発表の部に『ハワイアンフラ』の皆様に出演して頂き、素晴らしいフラを披露して頂きました。  
後日、中海テレビ放送で収録映像をご覧いただける予定です。

### チューリップの球根を 植えて頂きました！

今年も更生保護女性会の方々にチューリップの球根を植えて頂きました。ありがとうございました。花が咲くのが楽しみです。

### 年末大掃除 ご協力ありがとうございました！

12月16日(金) 教室・同好会、各団体の皆さまにご協力いただき、館内の大掃除をしていただきました。  
お忙しい中ご参加いただきありがとうございました。



### フレイル予防実践体験ツアー

ツアー日程 公民館集合 8:55 ➡ プログラム体験 ➡ 公民館解散  
(※送迎希望者のみ)

プログラム内容 フレイル予防体操・フレイル度チェック・体力測定  
そば打ち(講師:そば処 上代 仲田 春雄 氏)

- 日時 令和5年1月30日(月曜日) 午前9時15分～12時00分
- 会場 Chukai コムコムスクエア:米子市四日市町 127-1  
ローズセントラルビル1階
- 持ち物 上履き、飲み物、タオル、筆記用具、エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
- 参加費 無料
- 定員 12名
- お問合せ Chukai コムコムスクエア 0120-43-5656



詳しくは、公民館設置の案内チラシをご覧ください。

### 保健師の出張！なんでも健康相談



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。  
血圧・体脂肪測定・握力測定をします。  
赤ちゃんの体重測定もしています。

日時：令和5年1月19日(木)  
午前9時30分から12時00分  
(お好きな時間にお越しください)

場所：福米西公民館

米子市健康対策課 23-5452

### ☆同時開催☆

### 食べて健康！ミニ講座

(テーマ：じょうずに減塩)

控えたほうがいいのはわかっているけど、なかなかできないのが減塩。無理なく、上手に塩分を控えて、おいしく食べるコツをお伝えします。

時間：11時00分～11時30分(30分)

講師：米子市健康対策課 管理栄養士

減塩おかず(1品)の試食もあります!!(限定10食)  
実際に食べて、体験してみませんか?

