

令和5年 2月

福生東公民館だより

TEL 34-3150・FAX 34-3177 E-mail fukuikae@chukai.ne.jp

学習講座『みそづくり教室』



日時：2月20日（月）13：30～15：30

場所：福生東公民館 集会室

講師：田村 範夫 氏（田村商店）

費用：1口（3kg程度）2,100円

※会場での作成は1人1口のみです。

申込み：2月9日（木）までに参加費を添えて公民館へお申込みください。

電話での申し込み、当日キャンセル・返金はできません。

定員：10名

持ち物：マスク、エプロン、三角巾、手ふきタオル

※今年度のみそづくり教室は新型コロナウイルス感染予防対策のため、1人分の材料がそれぞれビニールに入った状態で配布されます。参加者が各々1人で、機械などを使わず作業を行います。（大豆をつぶす作業も1人ずつ手で押しつぶす作業になります。）

※各作業はビニール袋越しに行うため、基本材料に直接触れることはありません。

※材料のみの申し込みも可能です。（何口でも可）大豆は煮てありますので、保存ができません。

材料のみ申し込まれた方も必ず当日（2/20）にお持ち帰りください。

【お願い】

※マスクの着用を必ずお願いいたします。

※当日、体調不良（発熱、腹痛、のどの痛み、せき等）の方は参加をご遠慮くださいますようお願いいたします。

保健推進員会 健康ウォーキング

2月 9日（木）9：30
公民館集合・出発

体調に気を付けて
ご参加ください。



自転車防犯パトロール隊

街角防犯パトロール

2月 6日（月）14：30～

下校時防犯パトロール

2月20日（月）14：30～

※20日は14：30に公民館集合です。



健康講座について

「音読教室4～声を出して心イキイキ～」

日時：令和5年2月14日（火） 午前10時から午前11時30分まで

会場：福生東公民館 2階 集会室

講師：鳥取短期大学非常勤講師 倉光 信一郎 氏

共催：福生東地区社会福祉協議会 福生東地区保健推進員会

申込み：福生東公民館（TEL 34-3150）

定員：30名（先着順となります）



食生活改善推進員さんを 募集しています！



食を通じた健康作りの推進・向上を目指して活動いただける「食生活改善推進員会」の新メンバーを募集しています。

詳しくは公民館までお尋ねください。

福生東地区社会福祉協議会から お礼申し上げます。

8区 倉敷 万貴子様 金一封

地区社会福祉事業に役立たせていただきます。
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

赤ちゃんの体重測定から、大人の生活習慣、日ごろの心配ごとなど、
どなたでもどうぞ。握力測定もしています。

日時：令和5年2月16日（木） 午前9時30分から11時30分

【同日開催「やってみよう！よなご健康ええがん体操」】

生活リズムを整えることを目的に保健推進員さんをつかった体操です。

一緒にやってみませんか。

体操に参加される方は、9時30分にお越しください。

場所：福生東公民館

連絡先：米子市健康対策課 23-5454



今月も管理栄養士が来ます！

妊娠中の食事のこと、離乳食の進め方、
血糖値が高いかたの食事などお子さんから
大人まで、気軽にご相談いただけます。

防犯カメラ設置のお知らせ

公民館玄関の右上に防犯カメラが設置されました。
公民館に来館される皆様が、安全・安心にご利用いただけるよう、防災、防犯、施設管理を目的として、防犯カメラを運用しております。
皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



防犯カメラ作動中



2月の行事予定

1	水	
2	木	
3	金	「福生ふるさと塾」講座企画会10:00
4	土	
5	日	
6	月	街角パトロール14:30
7	火	
8	水	
9	木	健康ウォーキング9:30
10	金	
11	土	【建国記念の日】
12	日	
13	月	
14	火	健康講座10:00
15	水	
16	木	なんでも健康相談9:30
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	学習講座「みそづくり教室」13:30 下校時パトロール14:30
21	火	
22	水	
23	木	【天皇誕生日】
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	小地域懇談会反省会19:30

週末子ども支援事業2月の日程

●とんぼクラブ

今年度の活動はお休みします。

●囲碁教室

2月 4日(土)13:00~15:00

2月18日(土)13:00~15:00

●茶道教室

2月11日(土)10:00~12:00

2月25日(土)10:00~12:00

※いずれの教室も初歩からの指導で、
気軽に参加することができます。
みなさんの参加をお待ちしております。

※新型コロナウイルスの感染予防のため
学校が休校の期間は活動をお休みします。

※「3密」を避け、手指消毒や手洗い、
マスク着用を守ってご参加ください。

子育てサークル なかよしCLUB

●定例会

日 時：2月 7日(火)
10:30~11:30

受 付：10:00



●交流会

日 時：2月14日(火)
10:00~11:30

※準備がありますので、
参加希望の方は1週間前までに
リーダーにご連絡ください。

メンバーを募集しています！！

なかよしCLUBは、メンバーを
募集しています。興味のある方は、
定例会か交流会にご参加してみま
せんか。

12月24日(土) 青少年育成会 クリスマスやきいも大会



寒い日でしたが、焼き立てのおいしいやきいもで、
体も心もポカポカになりました。
ビンゴ大会も行い、笑顔あふれる楽しい会でした。



フレイル予防実践体験ツアーのご案内

運動、食事、社会参加をテーマにフレイル予防プログラムを実施する公民館発着の
送迎付き体験ツアーです。みなさんと一緒にフレイル予防してみませんか？

開催日時：令和5年3月16日(木)
10:30~15:00



場 所：白鳳の里 淀江ゆめ温泉

出発場所、時間：福生東公民館 9時45分出発
※自家用車で来られる方は、
公民館多目的広場に駐車して下さい。

定 員：12名 ※おおむね65歳以上対象
※定員になり次第締め切ります。

参 加 費：無料 ※昼食代は自己負担です。

申込期間：2月10日(金)~3月3日(金) 申込書は公民館にあります。

申 込 先：福生東公民館

主 催：米子市健康対策課

プログラム内容

10:30~11:50 フレイル度チェック、体力測定
よどえ探訪健康ウォーキング

12:00~13:00 昼休憩

13:00~15:00 健康的な生活習慣づくりのポイントセミナー
フレイル予防トレーニング、栄養バランスセミナー



【お問合せ先】 システムクリエイター 株式会社 エッグ
070-7567-3419 (担当：矢野さん)

3月 行事予定

3月3日(金) 自治会長会

