

# 令和7年 11月 就将公民館だより

〈電話〉32-9390 〈ファックス〉32-9405 〈発行〉就将公民館  
〈E-mail〉syusho@chukai.ne.jp 〈住所〉米子市大谷町1-1

スマホで就将公民館のホームページを直接ご覧いただけます。下記 QR コードでアクセスしてください。



だより

ホームページ インスタグラム  
SYUSYOUKUMINKAN  
配信中

## ○今月の主な予定○

### 11月

- 3日(月)文化の日(休館)  
4日(火)太鼓の達人  
7日(金)みらい塾現地学習(松江方面)  
太鼓の達人  
9日(日)新加茂川清掃  
10日(月)社会福祉協議会健康講座「放射線」  
13日(木)マンマ子育てサークル定例会  
16日(日)ふらばーるバレー ボール大会  
17日(月)フレイル予防(専門講師の指導)  
18日(火)太鼓の達人  
19日(水)友愛訪問  
21日(金)太鼓の達人  
※午後休館(職員研修)  
24日(月)振替休日(休館)  
26日(水)マンマ子育てサークル「親子で茶巾絞り作り」  
27日(木)みらい塾介護予防講座「認知症」  
保健師の出張!なんでも健康相談

### 12月

- 10日(水)友愛訪問  
11日(木)おいしく食べて健康づくり教室  
みらい塾音楽講座「アカペラ」  
15日(月)フレイル予防(リモート運動、お口の教室)  
16日(火)太鼓の達人  
19日(金)太鼓の達人  
学習講座「相続の話」  
25日(木)保健師の出張!なんでも健康相談  
27日(土)~1月4日(日)年末年始休館  
※予定は変更になることもあります。

~お知らせ~11月21日(金)は、新生ブロック公民館連絡協議会研修会に出席のため正午に事務室を閉めさせていただきます。公民館は通常通り使用できますので、事前の申込みと鍵の借用をお願いいたします。

## 【体育行事】

### 就将地区ふらばーるバレー ボール大会

おにぎり型のビーチバレー ボールを使って行うバレー ボールで、経験・年齢を問わずにたどり楽しくていただけるスポーツです。

- ▶日 時 11月16日(日)  
午前9時30分~12時頃  
▶会 場 湊山体育館  
▶チーム編成 自治会単位で1チーム5~7名  
▶申込締切 11月7日(金)就将公民館まで  
※各自治会の体育部員さんを通じてお申し込みください。

## 【みらい塾】

### 第9講 介護予防講座



#### 認知症サポート側からの気付き

- ▶日 時 11月27日(木)午後1時30分~3時  
▶場 所 就将公民館 2階 集会室  
▶講 師 認知症の人と家族の会鳥取県支部代表世話人  
吉野 立 氏

### 第10講 音楽講座／閉校式

#### アカペラ(無伴奏)への招待

- ▶日 時 12月11日(木)午後1時30分~3時  
▶場 所 就将公民館 2階 集会室  
▶講 師 男性アカペラグループ  
UDA gree(ウダ グリー)

## 【学習講座】

### 第8回 教養講座

#### 相続の話 あれこれ

- ▶日 時 12月19日(金)午後1時30分~3時  
▶場 所 就将公民館 2階 集会室  
▶講 師 米子市住宅政策課職員  
▶申込締切 12月12日(金)

## 【11月 マンマ子育てサークル】 ※未就園児の親子、これからママ予定の方※

### 《定例会》

11月13日(木)午前10時30分~11時頃(10分前集合)

### 《自主活動》

「親子で茶巾絞りを作つてみよう」

### ※要申し込み

▶日 時 11月26日(水)

午前10時~

▶場 所 就将公民館 2階 和室

▶内 容 米子市子ども相談課の管理栄養士さんと一緒に、サツマイモとリンゴを使って茶巾絞りを作ります。

▶参加費 一家庭 300円

▶持ち物 手拭き、エプロン

▶申込締切 11月19日(水) 公民館まで

### <お礼>

就将地区社会福祉協議会へご寄付をいただきました。地区的社会福祉に役立たせていただきます。ありがとうございました。

【香典返し】(8/20~10/14)

尾添 桢裕様 … 祇園町一丁目

(奥様) 加代子様

就将地区社会福祉協議会

## 太鼓の達人を体験しよう [11月の開放予定]

eスポーツの種目の一つとして全国大会も開催されている”太鼓の達人”を自由に体験できます。初めてでも楽しくできます。どうぞご利用ください。

▶日 時

11月4日(火)、7日(金)  
18日(火)、21日(金)  
午前10時~11時30分

▶場 所

就将公民館 1階 図書室

※ 提供:就将地区社会福祉協議会

## 就将地区社会福祉協議会主催 健康講座「放射線のよもやま話」

▶日 時 11月10日(月)

午後1時30分~午後3時30分

▶場 所 就将公民館 2階 集会室

▶講 師 鳥取大学非常勤講師 木村 宏二先生

※ 申し込み不要

## 食生活改善推進員会・保健推進員会・米子市健康対策課 共催事業

### 「おいしく食べて健康づくり教室」

▶日 時 12月11日(木)午前10時~午後1時

▶場 所 就将公民館 1階 講習室

▶内 容 調理実習と健康づくりのお話

- ・始めよう適塩生活
- ・血圧管理のポイント



▶講 師 米子市健康対策課管理栄養士、保健師

▶献 立 ごはん、ささみのホイール焼き、海苔ナムル、味噌汁、バナナミルクゼリー

▶材料費 400円

▶持ち物 エプロン、三角巾

▶申込締切 11月27日(木)就将公民館まで



## 保健師の 出張！なんでも健康相談

保健師の中村です。

月1回開催しています。予約不要。

赤ちゃんから大人の方まで、どなたでもお越しください。



▶日 時 11月27日(木)

午前9時30分~11時30分

▶場 所 就将公民館 1階 図書室

ふらっと、気軽に立ち寄りください♪

米子市健康対策課 ☎23-5454

## 就将公民館で フレイル予防！

### 11月のフレイル予防は

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。

▶日 時 11月17日(月)

午前10時30分~12時

▶場 所 就将公民館 2階 集会室

▶問合せ先 米子市フレイル対策推進課

☎23-5458

