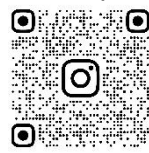


令和7年 2月 就将公民館だより

〈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 だより ホームページ

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。



Instagram
テスト配信中

○今後の主な予定○

2月

4日(火)太鼓の達人開放(午前)
7日(金)太鼓の達人開放(午前)
11日(火・建国記念の日)(休館)
12日(水)マンマサークル定例会
14日(金)みそ作り体験
18日(火)太鼓の達人開放(午前)
19日(水)友愛訪問
~~19日(水)~~ 20日(木)自治会長会
21日(金)太鼓の達人開放(午前)
24日(月・振替休日)(休館)
27日(木)保健師の出張!なんでも健康相談
28日(金)公民館研究集会のため正午で閉館

3月

11日(火)中学校卒業式
13日(木)保健師の出張!なんでも健康相談
17日(月)フレイル予防体験(コムコムスクエアにて)
19日(水)小学校卒業式
24日(月)小学校・中学校修了式
※予定は変更になることもあります。

【2月 マンマ子育てサークル】

《定例会》「しゃべり場&繕い物相談会」

日 時: 2月12日(水)
午前10時~
場 所: 就将公民館 2階和室
内 容: みんなでお茶・おやつ持参でおしゃべり会をしましょう ♪ 繕い物の相談も承ります!

参加費: 無料

持ち物: 水分補給用のお茶、各自必要な物

《自主活動》「いちご狩り」要申込み

日 時: 2月26日(水)
午前10時~ 現地集合です!
場 所: LPC ベジタリアファーム
安来市穂日島町112 TEL0854-21-9000
内 容: みんなで旬のいちごをたくさん食べよう!! 採れたて美味しいよ♡
参加費: 大人1,000円 4歳~小学生500円
3歳以下無料
持ち物: 水分補給用のお茶、各自必要な物
申込み: 2月19日(水)までに公民館まで。

受講生募集



令和7年度
食生活改善推進員
養成講座(全6回)

日程: 5/16(金)~11/14(金)まで6回

内容: 開講式1回 調理実習5回

会場: 米子市福祉保健総合センター(ふれあいの里)

実習材料費: 300円程度/回

食生活改善推進員としてボランティア活動を実践する熱意のある方を対象にしています。受講希望の方は3月21日(金)までに公民館までお申し出ください。詳しくは公民館までお問合せください。

なお受講生募集について『広報よなご3月号』にも掲載予定です。

New

令和7年2月27日(木)

午前9時30分~11時 図書室

健康相談と

「栄養相談、塩分チェック」



みそ汁の塩分チェックをします。おうちのみそ汁が吸い物の汁50mlを、密閉できる清潔なビンなどに入れてお持ちください。

栄養士が来ます。栄養相談したい方、予約不要です。お気軽にお越しください。

裏面もご覧下さい ↓

保健師の《出張！なんでも健康相談》

2月27日（木）、3月13日（木）

公民館図書室

午前9時30分～11時30分



保健師の酒井です。月1回開催しています。予約不要です。赤ちゃんから大人の方まで、どなたでもお越しください。

米子市健康対策課 ☎23-5454



毎月第4木曜日の午前に開催します。

（3月は第2木曜日に変更）

ふらっと、気軽にお立ち寄りください。



『太鼓の達人』

体験会のお知らせ

楽しく遊びながら脳の活性化をしませんか？

■日時 2月4日（火）・2月7日（金）

2月18日（火）・2月21日（金）

午前10時～11時30分

■場所 就將公民館1階 図書室

■申込み・参加費 不要

※自由にどなたでも使えるようにセットしてあります。

「eスポーツ」（イースポーツ）として、若者にも人気の対戦ゲーム（スポーツ）。脳トレとしても脚光を浴びています。年齢を問わずどなたでも気軽にご参加ください。

（提供：就將地区社会福祉協議会）



新しく本がはいりました！

【本のタイトル】

【著者】

小鳥とリムジン	小川 糸
迷惑な終活	内館 牧子
がん闘病日記	森永 卓郎
すべての、白いものたちの	ハン・ガン
ヘルンとセツ	田淵 久美子
キミコのよろよろ養生日記	北大路 公子
養老先生、再び病院へ行く	養老 孟司
介護ヘルパーごたごた日記	佐東 しお
もうじきたべられるぼく	はせがわゆうじ

New

Chukai コムコムスクエア で

“新しい”フレイル予防の体験をしてみませんか！？65歳以上の方限定です！！

■日時 令和7年3月17日（月曜日）

午前10時～12時15分（現地集合・解散）

■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

■内容 ゆる〜くダンス＋フレイル運動＋シイタケ植菌体験、と盛沢山の企画です。

■持ち物 上履き、飲み物、軍手、30cm の木が入る持ち帰り用の袋（少し重いです）

■参加費 無料

■定員 先着10名（定員に達したら締切り）

■お申込・お問合せ Chukai コムコムスクエア 0120-43-5656

報告

1月7日（火）

「新年書初め教室」開催

（子どもネット主催）

「就將子どもネット」主催で書初め教室が開催されました。8名の児童が講師の春名先生の助言を聞きながら、力強く書き上げていました。



令和6年度最後の

「楽しく♪フレイル予防」を開催しました。

5月から始まったフレイル予防運動（リモート）でしたが、1月20日（月）にいよいよ最終回を迎えました。令和6年度は全7回の開催でしたが、皆勤賞の方もいらっしゃいました。毎回保健推進員さんにもお手伝いをいただき、賑やかに楽しく開催することができました。令和7年度もさらに充実した「フレイル予防」を企画しますので、楽しみにお待ちください。

最終回は、骨盤の運動を重点的にしました！

