



義方公民館からのお知らせ

【義方公民館】

米子市立町4丁目 105-23

TEL:34-4371 FAX:34-4405

令和4年11月号

E-mail gihoh@chukai.ne.jp

義方成人大学 12月には閉講式

【第5回 防災講座】『地域で備える』

日時 11月2日(水) 13:30~15:00

場所 義方公民館 研修室1 (2階)

講師 市防災安全課 調整官 眞壁康夫氏

共催 義方校区自治連合会

【第7回 介護予防講座】

『ねぎトレ〜健康体操でいつまでも若々しく〜』

日時 11月9日(水) 13:30~15:00

場所 義方公民館 研修室1 (2階)

講師 市健康対策課 作業療法士 小椋善文氏

共催 義方地区保健推進委員会

【第8回 音楽講座】【閉講式】

『音楽の力で元気！健康！若返りリトミック！』

日時 12月6日(火) 13:30~15:00

場所 義方公民館 研修室1 (2階)

演奏者 国立音楽院南部校

音楽療法士 都田 沙希氏



義方校区民健康まつり

日時 11月20日(日) 10:00~12:00

場所 義方小学校体育館

詳しくは別紙配布の
チラシをご覧ください

今年も運動会を
中止とし、校区民健康まつりを開催します。

* 65歳以上の方の体力測定コーナー (定員30名)

CHAX による測定と健康アドバイス

* 体力・健康相談コーナー

米子市・包括支援センター・

明治安田生命(ベジチェック、血管年齢測定)

* ラダーをつかった下半身の運動 市健康対策課

* ニュースポーツコーナー 西部レクリエーション協会

ラダーゲッター・スカットボール・スロービー・輪投げ

* フリーコーナー 骨の健康チェックと乳製品の試飲

※参加者全員に参加賞、最後に大抽選会※

♪皆さんの参加をお待ちしています♪



♪学習講座 『魅惑の多肉ワールド』

〜多肉植物の寄せ植え〜

日時 11月16日(水) 13:30~15:00

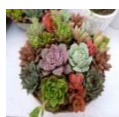
場所 義方公民館 研修室1 (2階)

講師 浜田 英之氏

材料費 1,000円(当日集金)

定員 10名(先着順)

申込み 11月7日(月)までに公民館へ



◇校区民スポーツ大会◇

「ディスコン大会」結果 9月25日(日)

優勝 三本松一区自治会Bチーム

準優勝 旗ヶ崎一区自治会Aチーム

三位 錦町三丁目自治会チーム

三位 内町自治会Bチーム

「ポッチャ大会」結果 10月16日(日)

優勝 三本松一区自治会Aチーム

準優勝 米原八区自治会Bチーム

三位 米原八区自治会Cチーム

三位 米原八区自治会Aチーム

『初めてのシニアスマホ教室』第4クール募集中

1回 12月8日(木) 2回 12月22日(木)

3回 1月12日(木) 4回 1月26日(木)

第3クールはあと2回

3回 11月8日(火) 4回 11月22日(火)

保健師の 出張！なんでも健康相談

義方地区担当保健師の奥田です。

赤ちゃんから大人の方までどなたでも。

お気軽にお越しください。

日時： 11月22日(火) 9時30分~12時

場所： 義方公民館 学習室

連絡先： 米子市健康対策課 23-5452



職員不在のお知らせ 11月25日(金)



正午から、新生ブロック公民館研修会のため、事務室は
閉まります。金曜日の午後及び土、日に公民館、体育館
をご利用の方は、午前中に鍵を借りに来てください。