



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
E-mail gihoh@chukai.ne.jp



暖かい風が心地いい季節になりましたね。大学講座に歩け大会！皆さまのご参加をお待ちしています。

義方成人大学開催

〈第1回 開講式・健康講座〉

『男性・女性のためのおしっこのお話
～こんな悩みはありませんか？～』

日時 5月1日(木) 13時半～15時

場所 義方公民館 研修室1(2階)

講師 よなご泌尿器クリニック
院長 弓岡 徹也 氏

共催 義方地区保健推進委員会



〈第2回 人権講座〉

『SDGsとお笑いから考える人権とは』

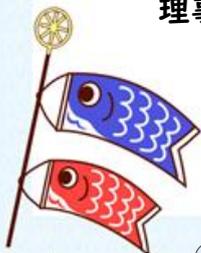
日時 5月14日(水) 13時半～15時

場所 義方公民館 研修室1(2階)

講師 NPO法人 ピーす

理事長 向井 登志彦 氏

共催 義方校区人権・同和
教育推進協議会



学習講座

『サントリー天然水
奥大山ブナの森工場見学』



日時 5月12日(月) 9:10公民館に集合

日程 9:30 公民館出発

⇒10:30 サントリー工場着・工場見学

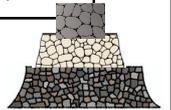
⇒12:30 大山望 ファーマーズにて昼食

⇒14:30 公民館 着

(※申込みは終了しました。お申し込みを
された方は、忘れずにお越しください。)

第15回 歩け大会

『義方校区の町中を歩こう！
城山に登ろう！』



期 日：5月18日(日) 9:00～11:30頃

集合場所：義方公民館駐車場

8:45～公民館駐車場にて受付

行 先：湊山公園・城山

申込締切：5月15日(木)

講 師：米子市埋蔵文化センター館長
下高 瑞哉 氏



参加費：なし。※飲み物をご持参ください。

持ち物：スポーツシューズ、歩きやすい服装、
雨具、飲み物、おやつ等、忘れずに！

ウォーキングポール(ステッキ)を持参することをオススメ
します。足腰への負担を軽減しながら歩く事ができます。

コース：義方公民館(開会式)⇒湊山公園⇒

城山登山⇒義方公民館(11:30頃着予定)

申込み：各町区体育厚生部長か公民館窓口

※詳細は、各町区の体育厚生部長か公民館窓口まで

保健師の出張！なんでも健康相談

赤ちゃんから大人の方まで、どなたでもお気軽に、都合のいい時間にお越しください。



・血圧測定、体脂肪測定、握力測定

・赤ちゃんの体重測定・健康相談など

■と き 5月19日(月) 10:00～12:00

■と ころ 義方公民館 学習室(1階)

■予約不要・無料

■お問合せ 米子市健康対策課 義方地区
担当保健師 TEL 23-5454



公民館職員不在のお知らせ

5月9日(金)は米子市公民館連合総会のため
午後(12:00)から事務室は不在となります。
金曜日の午後及び土・日曜日に公民館をご利用
される方は、事前に鍵を借りにお越しください。

職員の移動がありました

【転出】鶴田 尚実 主事 福米西公民館へ

「大変お世話になりました。ありがとうございました。」

【転入】松田 薫 主事 明道公民館から

「義方地区の皆様、よろしくお願ひします。」



おひさまクラブ～子育てサークル～(未就学児と保護者対象)



【5月の予定】

☺5月21日(水)10:15~11:30 ※5月の活動場所は、あけぼの幼稚園です。

☺問合せ：義方公民館 ☎34-4371



義方公民館で フレイル予防!

令和7年度



年間スケジュール ~ 詳細は、公民館だより等でお知らせします

実施月	リモート運動体験	フレイル予防教室・その他
5月	19日(月)10:30~12:00	
6月		16日(月)10:30~12:00 運動講座
7月	14日(月)10:30~12:00	29日(火)13:30~15:00 骨粗しょう症予防教室
8月	18日(月)10:30~12:00 リモート運動と栄養講座	
9月	8日(月)10:30~12:00 リモート運動と口の講座	
10月		20日(月)10:30~12:00 脳活性講座
11月	17日(月)10:30~12:00	19日(水)学習講座 うどんde運動~作って食べて楽しくフレイル予防~
12月	8日(月)10:30~12:00	
1月	19日(月)10:30~12:00	
2月	16日(月)10:30~12:00	(日程調整中)おいしく食べて健康づくり教室
3月	16日(月)10:30~12:00	

リモート運動体験 対象:医師から運動制限を受けていない方
中継放送を見ながらしっかりと身体を動かす教室です。教室途中の入退場は自由です。
動きやすい服装でお越しください。上靴・水分補給できるものも忘れずに。



フレイル予防教室:運動講座 対象:どなたでも
健康運動指導士やリハビリ専門職が運動指導を行います。簡単な体力測定もあります。動きやすい服装でお越しください。上靴・水分補給できるものも忘れずに。

骨粗しょう症予防教室 対象:どなたでも(要予約)
簡単な検査で行える骨量測定と骨粗鬆症予防についての講話(栄養・運動)がセットになった教室です。
公民館だより6月号で詳しくご案内します。

フレイル予防教室:脳活性講座 対象:どなたでも(お持ちのスマートフォンをお持ちください。)
脳の活性化とともに、日常生活をより元気に過ごすための方法を学びます。スマホを使いこなす第一歩として、楽しく学びながらスマホに親しんでもらうためのきっかけづくりの教室です。

栄養講座と口の講座 対象:どなたでも
栄養については管理栄養士、お口の健康については
歯科衛生士または保健師が実践を交えてお話しします。

問い合わせ
米子市 フレイル対策推進課・健康対策課
電話:(0859)23-5458 FAX:(0859)23-5460