



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

令和8年1月号



謹んで新年の
お慶びを申し上げます
本年もよろしくお願
いいたします。

旧年中は、公民館活動に
ご理解とご協力をいただき
誠にありがとうございました。
皆様のご健康とご多幸を心より
お祈り申し上げます。

義方公民館 職員一同

囲碁将棋大会

日時

1月18日(日)

場所

9:30~9:45 受付

参加費

義方公民館 研修室1(2階)

申込

無料

1月9日(金)までに公民館へ

囲碁の段級位のある方は申込時
お知らせください。

小学生は、学年をお知らせください。

備考

詳しくは班回覧、又は小学校から配布される
チラシをご覧ください。

【義方コミュニティー協議会新年互礼会】

各団体2名の参加で開催します。

日時 1月10日(土)午後1時~

場所 レストランアザレアコート

~ 年末年始の窓口休業期間 ~

12月27日(土)から

1月 4日(日)まで

☆ひとづくり・まちづくり事業☆

昔遊び大会 と おにぎり作り

日時

令和8年2月1日(日)

場所

義方公民館

詳細

後日、学校から配布される
チラシ(申込書付)をご覧ください。
楽しい遊びとおにぎり作りを計画・
準備中♪

おいしく食べて健康づくり教室

テーマは「適塩」と「血压」。適塩とは、自分の体に適した量の塩をとる事です。
毎日の生活に無理なく取り入れられる健康づくりのヒントを楽しく学んでみませんか。

- | | | | |
|------|--|------|-------|
| ■とき | 2月19日(木) 午前10時~午後1時 | ■ところ | 義方公民館 |
| ■内容 | 調理実習と健康づくりのお話 「はじめよう適塩生活」「血压管理のポイント」 | | |
| ■講師 | 米子市健康対策課 管理栄養士・保健師 | | |
| ■材料費 | 400円 | | |
| ■持ち物 | エプロン、三角巾 | | |
| ■申込み | 2月10日(火)までに
義方公民館 (電話 34-4371) へお申込みください。 | | |

メニュー

- ご飯
- ささみのホイル焼き粒マスタード風味
- もやしとかいわれの海苔ナムル
- 小松菜とごぼうのごま風味みそ汁
- バナナミルクゼリー

義方地区食生活改善推進員会・義方地区保健推進員会・米子市健康対策課

保健師の出張！なんでも健康相談

健康についてちょっと話しに来られませんか？
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。

内容 血圧測定、体脂肪測定、握力測定、
赤ちゃんの体重測定

12月は管理栄養士に相談ができます。

■と き：1月19日(月) 午前10時～12時

■ところ：義方公民館 図書室(1階)

■予約不要・無料

■問合せ

米子市健康対策課(やまさき)

TEL (0859) 23-5454



☆リモート運動体験☆

ふらっと運動体験(運動教室)を公民館で中継放送します。公民館では画面に向かって運動をします。途中参加・退場できますので、お気軽にご参加ください♪

■と き：1月19日(月) 10:30～12:00

■ところ：義方公民館 研修室1(2階)

■持ち物：上履き、水分補給用の飲み物、
汗拭きタオル

■予約不要・無料

■問合せ 米子市フレイル対策推進課

TEL 23-5458



☺おひさまサークル ～子育てサークル(未就学児と保護者対象)～



1月21日(水) 10:15～11:30

☺問合せ 義方公民館 ☎34-4371



成人大学【音楽講座・開講式】～12月3日～ 『懐かしの昭和メロディーを歌いましょう』



米子市公民館 ふれあい発表会 ～12月6日文化ホールにて～



こどもしめ縄教室 ～12月13日開催～



寒い中、前日のわら打ちから駆けつけてくださったボランティアの方々
に心から感謝いたします。
皆さんも来年は、わら打ち・しめ
縄づくりを子供たちに教えながら
一緒にしてみませんか♪

年末の大掃除と避難訓練～12月15日～

おかげさまで、曇り空
でしたが、大掃除は予定ど
おり終えることができました。
また、引き続き行いま
した避難訓練にもご参
加いただき、深く感謝して
おります。

