



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



暖かい春が待ち遠しいですね。寒さに負けず、食事や運動などで体調管理をしながら2月も楽しく過ごしましょう♪



☆ひとづくり・まちづくり事業☆ 昔遊び大会とおにぎり作り

申込みは定員に達しました。

日 時 令和8年2月1日(日)9:30~正午頃
場 所 義方公民館
※ 詳細・持ち物は、学校から配布されたチラシをご覧ください。



~食生活改善推進会より~

●養成講座受講生募集●

5回の調理実習を通して、自分や家族、地域の健康づくりについて学び、食生活改善推進員としての活動にご協力を願います。
受講希望の方は、公民館までお願いします。

締切3月31日(火)

食に関する事を楽しく学んでみませんか♪



義方コミュニティ協議会研修会

日時 2月21日(土)13:30~15:00
場所 義方公民館 研修室1(2階)
演題 『災害に備えた支え合い(福祉のあり方)』
講師 米子市社会福祉協議会
福祉のまちづくり推進課長 森本 和義氏
地域福祉活動支援員 生田 汐氏

申込締切 2月13日(金)17:00まで

※各団体から、2名までの参加をお願いします。

※天候等の状況によっては中止になる場合があります。

2月26日(木)公民館は使用できません

公民館内のワックスがけをするため、公民館は終日使用できません。ご迷惑をおかけしますが、ご協力を願います。



おいしく食べて健康づくり教室

テーマは「適塩」と「血圧」。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 ■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
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
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



■とき: 2月24日(火)午前10時~12時

■ところ: 義方公民館 図書室(1階)

※予定を変更しております ※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: 2月16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



〈2月18日(金)午後休館〉 県公連公民館研究集会出席のため、職員は不在となります。
公民館を利用される方は、事前に申請とカギの借用をお願いします。

