



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7年10月号



紅葉の秋!スポーツの秋!食欲の秋!公民館イベントへの皆様のご参加お待ちしております♪

義方成人大学

第6回 館外学習

『アートを探す散歩道
～光の鰻絵・神崎神社～』

日時 10月8日(水) 9:00～14:30
(8:50集合・受付・9:00出発)

参加費 2,400円(昼食代・バス代)

定員 24名(先着順:成人大学優先)

申込み 公民館にて受付中

※参加費を添えてお申し込みください。

問合せ 義方公民館 (34-4371)

第5回 防災講座 ※9月17日から延期された講座です。

『令和6年度能登地震の現状』

日時 10月29日(水) 13:30～15:00

場所 義方公民館 研修室1 (2階)

講師 鳥取県災害福祉支援センター

永見 海生 氏

共催 義方校区自治連合会



第7回 介護予防講座

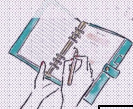
『私の人生手帳』

日時 11月13日(木) 13:30～15:00

場所 義方公民館 研修室1 (2階)

講師 米子市後藤ヶ丘・加茂地域包括支援センター
介護支援専門員 吉本 祥太 氏

共催 義方地区保健推進員会



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～

日時 11月19日(水) 9:30～13:30

場所 義方公民館 研修室1 (2階)

講師 米子市フレイル対策推進課
作業療法士 小椋 善文 氏

参加費 200円

定員 16人(先着順)

申込み 10月10日(月)から公民館にて受付開始

※参加費を添えてお申し込みください。



公民館祭

10月26日(日)開催!

義方公民館 および 立町西公園にて
9時開始!今年は小学生の演奏にダンス、
おいしいバザーもお楽しみに!
詳細は別紙配布のチラシをご
覧ください。

展示作品を
まだまだ募集中!

健康まつり

11月16日(日)開催!
参加者大募集!

時間 10時～12時
場所 義方小学校体育館
対象 子供から大人まで
参加費 無料
定員 なし。事前申し込みは必須!

※ただし、CHAXの65歳以上の体力測定コーナーは30名までの定員あり。

申込み 10月10日から公民館にて受付開始!

よなご健康
ポイントたまる♪

大抽選会も
お楽しみに♪

フレイル予防教室 脳活性講座

☆フレイルをスマイルに☆

認知症予防について知ることのできる、アタマとカラダとスマホを使った体験型の脳活性講座です。日常生活での認知症予防のポイントについてお伝えします!!

■とき: 10月20日(月) 10:30～12:00
■ところ: 義方公民館 研修室2 (2階)
■持ち物: お持ちのスマートフォン
※お持ちでない方もご参加いただけます。

■参加費 無料
■問合せ 米子市フレイル対策推進課
23-5458



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來られませんか？
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。



- ・ 血圧測定、体脂肪測定、握力測定、
赤ちゃんの体重測定
- ・ 健康に関する相談など

■と き：10月22日(水)午前10時～12時

■ところ：義方公民館 学習室(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

☆ みんないきいきおうちご飯 ☆

- 🍷テーマ 『地産地消で野菜を食べよう！』
- 🍷日時 11月27日(木)10時～13時
- 🍷場所 義方公民館 調理室(1階)
- 🍷参加費 300円
- 🍷定員 16人
- 🍷持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具
- 🍷講師 食生活改善推進員 清水 晃子 氏
- 🍷申込締切 11月17日 (期日厳守)
- 🍷申込先 義方公民館 ☎34-4371



メニューは11月号で発表！お楽しみに♪

おひさまクラブ ～子育てサークル～

(未就学児と保護者対象)

10月 1日(水)10:15～11:30

10月15日(水)10:15～11:30

📞問合せ 義方公民館

☎34-4371

～米子市フレイル対策事業

Chukai コムコムスクエア独自企画～

【もしも、フレイル予防が青春だったら！？

～ゆめダン～】

65歳以上の方限定！！

懐かしい当時の曲を中心にで座りながら楽しむ
ダンスを体験しましょう。

■日時 10月21日(火)午後15時～16時

■会場 義方公民館

■持ち物 上履き、飲み物、タオル

■参加費 無料・要予約(※定員20名)

■お申込・お問合せ Chukai コムコムスクエア

0120-43-5656



ポッチャ大会【9月7日に開催しました】



優勝

三本松一区自治会 A



準優勝

義方町自治会 A

三位

旗ヶ崎一区自治会 B

三位

内町自治会



参加者の皆様、お疲れ様でした。また、ポッチャ大会のために早朝から準備をしてくださり、残って
片付けをしてくださった、役員さんと地域の皆様、ありがとうございました。心から感謝いたします。