

明道公民館だより



行事予定

- 5日(水) ぽっぱくらぶ
- 7日(金) 地区社会福祉協議会理事会
- 9日(日) 知事・県議会議員選挙投票日
- 12日(水) 地区社会福祉協議会総会
- 14日(金) 在宅福祉員会総会
- 16日(日) 米子市春季一斉清掃
- 17日(月) 自治会長会
- 18日(火) 公民館運営委員会(合同部会)
- 21日(金) 公民館運営協議会総会
- 25日(火) あすなろ学級
- 28日(金) なんでも健康相談

米子市明道公民館

〒683-0067 米子市東町124
TEL 34-3074 FAX 34-3088
E-mail meidoh@chukai.ne.jp



QRコード

スポーツ大会のご案内 「ペタンク大会」 ※少雨決行

*日程が変更になりました

日時： **5月28日(日)** 9:00～
場所： 明道小学校グラウンド

- 3名、1チーム
- 参加希望の方は、各自治会体育部員又は公民館までお申し込みください。

ペタンクは、年齢・男女を問わず、楽しめるスポーツです。お気軽にご参加ください。



学習講座のご案内 「美腸セルフケア講座 ①②」

① 腸内環境について
～腸の中にもキャラクターがある！
道具のいらないセルフケア～

日時： 5月29日(月) 13:30～15:00

② ～あなたの美腸習慣をつくる
8ステップと美腸体操～

日時： 6月23日(金) 13:30～15:00

講師：サロン リラハグ
オーナー 石橋香織 氏

定員：15名、①②の両日参加願います。
(定員になり次第締切ります)

参加費：無料

持ち物：ヨガマット(バスタオルでもOK)、
お腹の上に乗せるフェイスタオル
飲み物、軽い運動が出来る服装で
お出かけください。

申込み：4月20日(木)から受付ますので、
明道公民館へ申込みください。
(電話でも受け付けします)

*「第2の脳」と呼ばれる腸！ そんな大切な腸を
詳しく学び、合わせて自宅で出来るセルフケアも
教えていただきます。

あすなろ学級のご案内

開講式／第1回 人権講座

「子ども食堂とSDGs」

日時：4月25日(火)
13:30～15:00

場所：明道公民館 第1研修室
講師：一般社団法人 みんなのいえ
代表理事 松本 誠二 氏

第2回 健康講座

「乳酸菌でちょー満開」

日時：5月19日(金)
13:30～15:00

場所：明道公民館 第1研修室
講師：山陰ヤクルト販売株式会社
栄養士



令和5年度明道公民館職員

館長…植田三男 主任主事…上村紀子
主事…住田宗子 主事…松田 薫

芝田貞子主事が主任主事として車尾公民館へ異動になり、崎津公民館から住田宗子主事が着任します。どうぞよろしくお願いいたします。