

明道公民館だより

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



行事予定表

- 12日(金) 明道地区青少年育成会総会
- 17日(水) 友愛訪問
- 19日(金) あすなろ学級
- 19日(金) なんでも出張健康相談
- 26日(金) 米子市公民館連合会総会
- 28日(日) ペタンク大会
- 29日(月) 学習講座「美腸セルフケア①」

あすなろ学級のご案内

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

公民館周辺清掃ご協力のお願い

主催: 公民館社会部

老人クラブ連合会さんと共に公民館周辺の
清掃・除草作業を行います。住民のみなさま
のご協力をお願いします。

日時: 6月2日(金)午前9時~

場所: 明道公民館周辺

持ち物: 軍手、草取り用具など
(雨天中止)



中止の際は、防災無線でお知らせします。

【公民館事務室からのお知らせ】

5月26日(金)は、米子市公民館連合会総会に職員
が出席のため、事務室は正午で閉まります。部屋の使
用はできますので、事前に鍵の借用をお願いします。

スポーツ大会のご案内

<ペタンク大会>

日にちが変更に
なりました。

*少雨決行

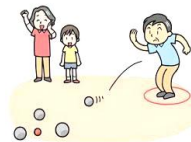
日時: 5月28日(日) 午前9:00~

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、各自治会体育部員または
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)、
お腹の上に乘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: 受付中です。お気軽に明道公民館
へ申込みください。

(電話でも受付します)

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

