



7月の主な行事

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	学習講座②
6	木	
7	金	
8	土	わくわくサークル
9	日	ポッチャ大会
10	月	
11	火	こたか保育園開放日
12	水	
13	木	成人セミナー④
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	●海の日
18	火	こたかっこくらぶ
19	水	
20	木	盆踊り練習会
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	リモート運動体験
25	火	
26	水	なんでも健康相談
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	親子料理教室
31	月	

★グランドゴルフ大会中止について
(お知らせ)

7月9日(日)に予定しておりましたグランドゴルフ大会は伯仙小学校グラウンドの芝張り作業のため中止とします。

★ポッチャ大会は予定通り開催します

【日 時】7月9日(日) 9:30開会
【会 場】伯仙小学校体育館

大高納涼盆踊り大会のご案内

〈大高地区自治連合会〉

8月15日、5年ぶりに大高納涼盆踊りを開催します。下記の日程で練習会を開催しますので、お誘い合わせのうえ、ぜひお出かけください。

【日 時】7月20日(木)
8月3日(木)
両日とも19:30~20:30
【場 所】大高公民館スポーツ広場
(*雨天時は学習室①)



大高成人セミナー

④介護予防講座

『認知症の新薬・予防について』

【日 時】7月13日(木) 13:30~15:00

【講 師】西伯病院

参与 高田 照男 氏



⑤教養講座

『高齢者の交通安全対策』

~交通事故防止について~

【日 時】8月24日(木)
13:30~15:00

【講 師】米子警察署

シルバー・セイフティ・インストラクター
眞山 千明 氏



子どもの遊び場! わくわくサークル

●土曜日 9:30~12:00

8日 フルーツあめを作ろう

学校から配られる用紙で公民館に申し込んでください。



子育てサークル こたかっこくらぶ

未就園児と保護者のサークルです。どなたでもご参加いただけます!



11日(火)10:00~ こたか保育園開放日

18日(火)10:00~ 大高公民館



夏休み親子料理教室

<大高地区子ども会育成会>
<大高地区食生活改善推進委員会>

【日 時】7月30日(日) 9:30~
【場 所】大高公民館
【講 師】大高地区食生活改善推進員さん
【参加費】300円
【申込み】各地区子ども会育成会 役員さんまで

メニュー

1. 夏野菜のビビンバ
2. わかめスープ
3. ヨーグルトゼリー

夏休みは
料理に挑戦しよう!!



親子読み聞かせ教室&工作教室

【日 時】7月8日(土)
13:30~
【場 所】前田児童館



- ・保護者・こたか保育園の先生・児童館職員が絵本の読み聞かせをします。
- ・手遊びやペープサート・紙芝居・季節の絵本を楽しんだり、簡単な工作をしたり、内容はもりだくさんです。
- ・親子で楽しい時間を過ごしませんか?



【前田児童館】
米子市尾高1424-1 ☎ 27-2684

夏の交通安全県民運動

7月10日(月)~7月19日(水)

年間スローガン



『ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離』

リモート運動体験!!

~映像を見ながら一緒に運動しませんか~
リハビリ専門職による運動教室「ふらっと運動体験」の様子を公民館で中継放送します。(予約不要、参加希望の方は当日会場にお越しください。)

日 時 7月24日(月) 10時30分~
会 場 大高公民館
持ち物 上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
参加費 無料

お問合せ 米子市フレイル対策推進課
23-5458

※中継放送のため、運動指導者は公民館には来ません。



保健師の 出張!なんでも健康相談 & 箕蚊屋地域包括支援センター出張相談

日 時: 7月26日(水)
9:30~11:30

場 所: 大高公民館
内 容: 血圧測定、体脂肪測定、握力測定、フレイルチェック
赤ちゃんの体重測定など

日頃の心配事など
ご相談ください

お問合わせ: 米子市健康対策課 23-5452
大高地区担当保健師の山崎まで

大高成人セミナー③

健康講座
『腰痛と膝痛に
もう一度向き合ってみる』

6月13日(火)に開催しました。
腰痛・膝痛についてとても詳しくお話していただき、体操、マッサージについても説明していただきました。



草刈りのお礼



6月6日(火)、有志の方に梅園の草刈りをしていただきました。ありがとうございました!!



川柳を一緒にしましょう
高田まで

川柳を一緒にしましょう
高田まで

空命神春ス茶歳
高が野マ柱を
くけの菜ホた
飛そ愛ご買つ
んでほでそ
みどすりの
たい燃ね植
いえるこの
な恋のて
富士な練出
ののを来
山か待
つ

今月の投句コーナー



齋野戸花川山原
藤口田田本口

将世真美美栄亨
子理和津子
子子子



ご寄付ありがとうございました



大高地区社会福祉事業のためにご寄付を賜り、厚く御礼申し上げます。

(香典返し)

(5月25日~6月20日)

<大本坊> 佐々木 大祐様 (故人 佐々木 久雄 様)
<岡 成> 野崎 優 様 (故人 野崎 藤江 様)