

住吉から版

米子市住吉公民館 住所 〒683-0845 米子市旗ヶ崎7丁目17番30号
～窓口が開いている時間～ e-mail sumiyosi@chukai.ne.jp
平日 8:30～17:00 電話 29-5310 FAX 29-5375

10月の行事予定

1日(日) 米子市秋季一斉清掃
2日(月) ふらっと体操
3日(火) 公民館大学⑧介護予防講座
13:30～15:00
7日(土) わいわい教室 8:30～11:30
10日(火) スマホ教室
11日(水) 健康相談 10:00～12:00
14日(土) わいわい教室 8:30～11:30
16日(月) ふらっと体操
17日(火) 見守り活動 10:30～
22日(日) 住吉公民館祭 9:00～15:00
23日(月) 公民館祭振替休館日
24日(水) スマホ教室
28日(土) わいわい教室 8:30～11:30

11月前半の行事予定

4日(土) わいわい教室 8:30～11:30
7日(火) 公民館大学⑨音楽講座
13:30～15:00
11日(土) わいわい教室 8:30～11:30
12日(日) 校区ドッチビー大会
18日(土) わいわい教室 8:30～11:30
歳末ふれあい訪問 9:00～

市内一斉清掃のお知らせ

10月1日(日)



みなさまのご協力をお願いいたします。

令和5年度 公民館大学のお知らせ

●第8回 介護予防講座

日時：10月3日(火) 13:30～15:00
場所：住吉公民館
講師：養和病院メディカルフィットネスセンターCHAX
健康運動指導士・シナフソロジーインストラクター
稲田 将也氏
演題：「楽しく笑って脳と体の体操！」PartII
～シナフソロジーで認知機能低下予防～



●第9回 音楽講座

日時：11月7日(火) 13:30～15:00
場所：住吉公民館
講師：チューバ奏者 鈴木 博志氏
ピアノの奏者 鈴木 ちふみ氏
演題：「チューバで奏でる名曲の数々」



令和5年度

詳しくは各戸配布される
チラシをご確認ください。

住吉公民館祭



日時：10月22日(日) 9:00～15:00

場所：住吉公民館・住吉体育館・公民館前駐車場

駐車場には限りがあります。なるべく徒歩、または自転車でお越しくださいますようお願いいたします。

振替休館日のお知らせ

住吉公民館祭の振り替え休日のため、10月23日(月)は職員は不在となります。部屋の使用はできますので事前に申し込み、鍵の借用をお願いいたします。



リモートで運動体験

【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：10/2・16、11/13、12/4・18、1/22、2/19、3/11・18
(すべて月曜日です) 10:30～12:00

■場所：住吉公民館 集会室

■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。



出張！保健師＆包括支援センターなんでも健康相談

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。

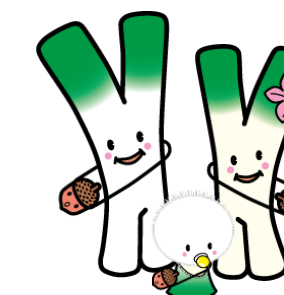
・血圧測定、体脂肪測定、握力測定、フレイルチェック、物忘れチェック
・健康や介護に関する相談

・各種体操、ええがん体操、よなGoGo体操、オーラル体操

■日時：10/11(水)、11/29(水)、12/18(月)
1/22(月) 2/19(月)、3/18(月)
10:00～12:00

■場所：住吉公民館

■お問合せ：米子市健康対策課 23-5454



公民館大学を行いました！



9月12日(火)に米子市文化振興課 課長補佐 濱野浩美氏に「歴史講座 最強の城・米子城の魅力」についてご講演いただきました。

米子城についての詳しいお話だけでなく、米子の町の歴史や魅力についてお話いただきました。受講者のみなさんから「米子の町をゆっくり歩きたくなった」「米子城についてよくわかった」との感想をいただき、とても有意義な時間となりました。

日時：令和5年9月12日(火)

講師：米子市文化振興課

課長補佐 濱野 浩美氏

演題：歴史講座 最強の城・米子城の魅力



たんぽぽ子育てサークル（未就学児と保護者対象）

時間 10:30～11:30

【10月の予定】

10日（火）英語リトミック 前畑先生

24日（火）バルーンアート 原田先生

初めての方でも気軽にご参加ください。



地区社会福祉協議会主催 シニア事業 出張スマホ教室日程（案内）

日時：10月10日(火)・10月24日(火)

時間：【両日とも共通】

①10:30～11:30 ②13:00～14:00 ③15:00～16:00

内容：10月10日(火) ①はじめて編 ②便利な使い方(ネット) ③LINE編※初歩的
10月24日(火) ①便利な使い方(ネット) ②防災編 ③動画編

対象：住吉地区にお住いの65歳以上の方 ※スマートフォンをお持ちでない方もご参加いただけます。(デモ機貸出あり)申込時にお知らせください。

定員：各回とも10名

申込み：地区社会福祉協議会事務局（住吉公民館内）電話 29-5310



令和5年度 住吉地区敬老会について



9月7日（木）に、ANAクラウンプラザホテルにて4年ぶりに住吉地区敬老会が開催されました。当日は、住吉地区の77歳以上の皆さんが招待され、楽しいひとときに笑顔が溢れていました。また、式典や住吉保育園の園児による踊り、日本舞踊教室による演舞、六代目桂文吾師匠による落語などが披露され、和やかな雰囲気の中で長寿を祝いました。

【住吉地区社会福祉協議会】

人権小地域懇談会が開催されました。



9月2日(日)上後藤一区自治会、9月12日(火)中ノ海一区・二区で人権小地域懇談会が開催されました。人権啓発ビデオ「ここから歩き始める」を鑑賞し、高齢者の人権や家族の絆について考えました。参加者の方から「認知症や他の様々な問題について地域で知り、協力しあう体制や関係性が大切だと思った。」などと感想をいただき、家族や地域の視点で高齢者の人権について考えるきっかけになる会となりました。