

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



2月の行事予定

- 3日(土) わいわい教室 8:30～11:30
- 10日(土) わいわい教室 8:30～11:30
- 17日(土) わいわい教室 8:30～11:30
- 19日(月) 健康相談 10:00～
ふらっと体操 10:30～
- 20日(火) 見守り活動 11:00～
- 24日(土) わいわい教室 8:30～11:30
- 25日(日) 桜もち作りとおり紙
9:30～12:30

3月前半の行事予定

- 2日(土) わいわい教室 8:30～11:30
- 9日(土) わいわい教室 8:30～11:30

義援金を受け付けています。

能登半島地震義援金箱を
公民館の窓口を設置して
います。義援金は、日本
赤十字社を通じて被災地
へ届けられます。



< 養成講座受講生募集！ >

食生活改善推進員になりませんか？

- 【対象】 講習終了後に推進員として地域の健康づくりに活動できる方
(男女問いません)
- 【日時】 5/17(金)・6/4(火)・7/2(火)・9/3(火)
10/8(火)・11/12(火)
6日間 9:40～13:30 (5/17のみ9:30～12:00)
- 【内容】 調理実習・講義(健康づくり・食品衛生・生活習慣病予防など)
- 【費用】 実習材料費(1回あたり300円程度)
- 【場所】 米子市健康対策課(ふれあいの里)3階
- 【申込み】 住吉公民館 TEL 29-5310
- 【締切】 令和6年3月29日(金)
- 【問い合わせ】 米子市健康対策課(ふれあいの里) TEL 23-5452



住吉小学校のみなさんへ

桜もち作りとおり紙



- 日時: 2月25日(日) 9:30～
- 場所: 住吉公民館
- 定員: 20名
- 参加費: 200円
- 主催: 住吉子ども事業実行委員



詳細は後日小学校より配布するチラシをごらんください。



「おいしく食べて健康づくり教室」

テーマは「カルシウムをしっかりとりよう！」
丈夫な骨を保つためのヒントが見つかるかもしれません。
ぜひ、ご参加お待ちしております。

- とき: 2月22日(木) 10:00～13:00
- ところ: 住吉公民館
- 内容: 調理実習と健康づくりのお話
- 講師: 米子市健康対策課 管理栄養士・保健師
- 献立: サバ缶のレモン醤油パスタ、ひじきのサラダ、きな粉牛乳スリン
- 材料費: 300円
- 持ち物: エフロン・三角巾・マスク
- 申込み: 2月15日(木)までに、住吉公民館(電話29-5310)へ
お申込みください。



住吉地区食生活改善推進員会・住吉地区保健推進員会・米子市健康対策課

<学習講座> ふかふか肉まんづくり

1月19日(金)に学習講座「ふかふか肉まんづくり」を開催しました。

講師のお二人のご指導の下、一生懸命に取り組まれた結果、白くてふっくらとした肉まん
とあんまんが出来上がりました。



みんなで試食したところ、ほのかに甘みのある皮とジューシーな肉あんがとても美味しかったです。あんまんもちょうどいい甘さでほっこりしました。

みなさん、講師の方々、お疲れさまでした！



たんぽぽサークル (未就園児と保護者対象)

【2月の予定】 6日(火) リトミック(岡本先生)

20日(火) 自主活動

時 間：10:30~11:30

場 所：住吉公民館

♡初めての方でも気軽にご参加ください



感謝状をいただきました！

令和4年度住吉地区の共同募金が、目標額に達成したとして、米子市共同募金委員会より感謝状と副賞に壁掛けミラーをいただきました。ご協力ありがとうございました。



出張スマホ教室日程

地区社会福祉協議会主催 シニア事業

日 時：2月8日(木)・2月22日(木)

時 間：両日とも共通

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

内 容：2月 8日(木) ①はじめて編 ②カメラ編(応用) ③LINE編(初歩)

2月22日(木) ①便利な使い方(ネット) ②スマホからフレイル予防 ③動画編

対 象：住吉地区にお住いの65歳以上の方 ※スマホ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) 申込時にお知らせ下さい

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



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。

- ・赤ちゃんの体重測定
- ・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

■日 時：2/19(月) 10:00~12:00

■場 所：住吉公民館 図書室

■お問合せ：米子市健康対策課 23-5454



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：2/19(月) 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。