

◇11月公民館行事予定◇

- 1日(水) 公民館花壇花植え作業
- 7日(火) 広報部会
- 9日(木) シニア運動会
- 10日(金) 河崎ふるさと塾・人権講座
- 14日(火) 出張!なんでも健康相談・四軒屋
- 15日(水) カンガルーポケット
- 19日(日) 美化ウォーク→12日から変更になりました
- 20日(月) 公民館中央ブロック研修会



★職員研修会の為、2時から休館します。
部屋を借りたい方は事前に鍵を取りに来て下さい。

- 24日(金) 総務部会
- 30日(木) ふれあいサロン 体力測定会



◇12月公民館行事予定◇

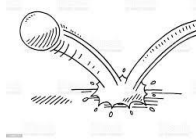
- 3日(日) 河崎校区バウンズボール大会
- 5日(火) 河崎ふるさと塾 音楽講座・閉講式
- 13日(水) 出張!なんでも健康相談
- 16日(土) 17日(日) 米子市公民館ふれあい発表会
- 20日(水) カンガルーポケット
- 22日(金) 総務部会

16日(土)ふれあい発表会の舞台発表に公民館同好会の「ロス・ルナーレス」(フラメンコ)さんが参加されます。



校区 バウンズボール大会のお知らせ
今年最後の体育行事です。スポーツで楽しいひと時を過ごしましょう!

- ◇日時 12月3日(日) 9:00~
- ◇場所 加茂体育館



河崎校区大運動会 (小学校児童&地域住民合同運動会)

10月1日、青空の下、小学校と合同の運動会が開催されました。グラウンド一面に敷かれた芝生の感触を楽しみながら熱戦が繰り広げられました。

お久しぶり!



😊 スポーツの秋・食欲の秋

ふれあいサロン



ボッチャ大会 ~10月12日~

暑さが過ぎ、スポーツするには良い季節になり、沢山の参加がありました。接戦の末、「カメさん」チームが優勝され、米子市ボッチャ交流大会に出場が決まりました。



男性限定

メンズシニア自炊サークル 10月18日

春に続き、2回目の男性限定の料理教室。鮭や舞茸などを使い秋にピッタリのメニューが

並びました。



スマートフォン講座

スマートフォン(スマホ)の初心者または苦手な方向けの講座です。少人数の講座で、ゆっくり、わかりやすく、丁寧に教えてもらいます。

○日時 令和5年11月14日(火) 10時～11時

○場所 河崎公民館2階集会室

○内容 「スマートフォンを安全に使うためのポイント」

○持ち物 スマートフォン(お持ちの方)

・参加費は無料です

・予約が必要です(先着10人)。11月6日までに公民館へ電話でお申し込み下さい。

・スマホをお持ちでない方でもご参加いただけます。(当日お貸しします。)

・営業行為は一切ありませんので、安心してご参加下さい。



河崎地区人権・同和教育協議会

小地域懇談会開催 ～10月20日～

今年の小地域懇談会は、グリーンハイツ・浜橋・御建の3自治会合同の開催となりました。認知症などをテーマにした「ここから歩き始める」のビデオを鑑賞し、理解を深めてもらいました。

ご参加下さった3地区のみなさん、お疲れ様でした。



『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：12月13日(水) 10:00～13:00

ところ：河崎公民館

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：鯖缶のレモン醤油パスタ、ひじきのサラダ
きな粉牛乳プリン

材料費：300円程度

持ち物：エプロン・三角巾・マスク

申込み：11月24日までに公民館(29-9866)までお申込みください。

河崎地区 食生活改善推進員会・保健推進員会
米子市健康対策課

収穫の秋 こがね田んぼ 稲刈り

待ちに待ったこがね田んぼの稲刈りが行われました。収穫前には子ども達手作りのカシが作られ、黄金色に染まった田んぼの中に出現し、注目を集めていました。



「稲わら」
あります!

脱穀した稲のわらをお分けします。11月5日以降、お持ち帰りください。

河崎地区社会福祉協議会

香典返しとしてご寄付頂きました。(10月20日現在)

(四軒屋) 磯山 克美様 金一封

福祉事業の為に活用させていただきます。
ありがとうございました。



ダンディー倶楽部(男性の体操教室)

☆日時 11月22日(水)13時30分～

☆持ち物 タオル・飲み物・上靴

お気軽にご参加ください!

主催:米子市住吉・加茂地域包括支援センター



○カンガルーポケット○

◇日時 11月15日(水)10:00～

◇場所 河崎公民館 2階和室

楽しくみんなで遊びましょう!

おかあさんの情報交換の場としてもご利用ください。



e スポーツ体験会

今話題のeスポーツを体験

しませんか?リズムにのって

楽しくゲーム「太鼓の達人」を
やりましょう!

○日時 12月14日(木) 13:30～

○場所 河崎公民館

○定員 20名

主催:米子市社会福祉協議会

参加は無料です。お申し込みは河崎公民館
(TEL 29-9866)までお願いします。



河崎公民館

米子市河崎2620番地

電話 29-9866

FAX 29-9867

e-mail kawasaki@chukai.ne.jp