



義方公民館からのお知らせ

【義方公民館】

米子市立町4丁目 105-23

TEL:34-4371 FAX:34-4405

令和5年11月号 E-mail gihoh@chukai.ne.jp

義方成人大学

12月には閉講式

【第7回 介護予防講座】

『最近のフレイル予防』

～歩きを制する者がフレイルを制する～

日時： 11月10日(金)

13:30～15:00

場所： 義方公民館 研修室1(2階)

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 景 亜津沙 氏

共催： 義方地区保健推進員会

【第8回 音楽講座】・【閉講式】

『なつかしの童謡・唱歌コンサート』

日時： 12月5日(火)

13:30～15:00

場所： 義方公民館 研修室1(2階)

講師： 声楽家 小椋 美香子 氏

ピアノ奏者 稲毛 麻紀 氏

義方校区民健康まつり

日時： 11月19日(日) 10:00～12:00

場所： 義方小学校体育館

詳しくは別紙配布の
チラシをご覧ください

今年も運動会を

中止とし、校区民健康まつりを開催します。

★65歳以上の方の体力測定コーナー（定員30名）

CHAXによる測定と健康アドバイス

★体力・健康相談コーナー

米子市健康対策課・包括支援センター・

明治安田生命(ベジチェック、血管年齢測定)

★フレイル度チェック フレイル対策推進課

★ニュースポーツコーナー 西部レクリエーション協会

ラダーゲッター・スカットボール・スロービー・輪投げ

★eスポーツ太鼓の達人一般社団法人鳥取県eスポーツ協会

★フリーコーナー 骨の健康チェックと乳製品の試飲

※参加者全員に参加賞、最後に大抽選会※

※当日、内容が変更される場合があります。

♪皆さんの参加をお待ちしています♪



保健師の 出張！なんでも健康相談

義方地区担当保健師の奥田です。

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。



日 時： 12月20日(水) 10時～12時

場 所： 義方公民館 学習室

連絡先： 米子市健康対策課 23-5452

職員不在のお知らせ 12月1日(金)

正午から、新生ブロック公民館研修会のため、
事務室は閉まります。金曜日の午後及び
土、日に公民館、体育館をご利用の方は、
午前中に鍵を借りにきてください。



『初めてのシニアスマホ教室』3クール開始

★参加者受付中★

〈 日 時 〉

12月 7日(木) (初級編) 10時半 『カメラ編～カメラを使って楽しんでいきましょう～』

(中級編) 13時 『LINE(ライン)編』

15時 『便利な使い方(ネット)』

12月 21日(木) (初級編) 10時半 『マップ編～マップアプリを使って旅行に行きましょう～』

(中級編) 13時 『動画編』

15時 『アプリ編』

◇校区民スポーツ大会◇

今年は、ファミリーチームも新設され、より楽しい大会となりました♪

「ディスコン大会」結果

9月25日開催

〈 一般の部 〉

優 勝 錦町三丁目自治会チーム

準優勝 旗ヶ崎一区自治会チーム

三 位 米原八区自治会 A チーム

三 位 三本松一区自治会 B チーム

「ボッチャ大会」結果

10月15日開催

〈 一般の部 〉

優 勝 錦町三丁目自治会 A チーム

準優勝 三本松一区自治会 B チーム

三 位 三本松一区自治会 A チーム

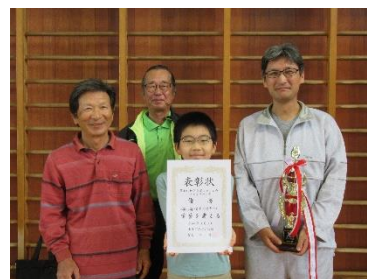
三 位 錦町三丁目自治会 B チーム



⇐旗一ファミリー



⇐内町ファミリー



⇐旗一ファミリー

米八ファミリー⇒



⇐立町ファミリー

〈 ファミリーの部 〉

優 勝 旗ヶ崎一区自治会チーム

準優勝 内町自治会チーム

三 位 米原八区自治会チーム A

三 位 米原八区自治会チーム B

〈 ファミリーの部 〉

優 勝 旗ヶ崎一区自治会チーム

準優勝 立町三丁目自治会チーム

三 位 米原八区自治会チーム