

各種行事に参加される際は、コロナ対策のためマスク着用をお願いします。また、検温・手指の消毒にご協力ください。

# 令和4年5月 就将公民館だより

〈電話〉32-9390 〈ファックス〉32-9405 〈E-mail〉syusho@chukai.ne.jp

〈発行〉就将公民館

〈住所〉米子市大谷町 1-1

就将公民館

検索



## ○今後の主な予定○

### 5月

- 3日(火)～5日(木) 休館
- 10日(火) みらい塾開講式
- 11日(水) マンマサークル定例会
- 15日(日) 城山清掃
- 18日(水) 友愛訪問
- 20日(金) 出張なんでも健康相談
- 22日(日) グラウンド・ゴルフ大会
- 23日(月) 新同好会の「体験会」詳しくは裏面を
- 24日(火) みらい塾現地学習(境港)
- 24日(火) マンマサークル自主活動  
「まーる リズムダンス教室」

### 6月

- 5日(日) 米子市体力テスト会
- 10日(金) 学習講座～米子市立図書館
- 15日(水) 友愛訪問
- 17日(金) 出張なんでも健康相談
- 19日(日) ペタンク大会(雨天:ディスコン)
- 23日(木) みらい塾健康講座一排尿障害

## 城山清掃

日時: 5月15日(日) 9:30～少雨決行  
受付: 9:30までに城山枅形広場にて。  
お茶とごみ袋をお渡しします。軍手等は各自。  
清掃場所: 枅形より頂上までのごみ拾い。  
頂上にて草取り。閉会式は10:50頃頂上にて。  
下山後、「いただき」をお渡しします。  
◎中止の時は放送でお知らせします。  
◎自治会長さんは5月10日(火)までに参加者名簿を公民館まで提出してください。

## 【就将地区グラウンド・ゴルフ大会】

日時: 5月22日(日) 9:00開会  
会場: 就将小学校グラウンド  
申込み: 5月12日(木)までに、体育部員さんを通じて公民館までお申込みください。  
FAXでも可。  
※1チーム4名～5名。  
※1名～3名でも可(合同チームを編成します)  
※少雨決行ですが、荒天で中止の場合、午前8時10分頃放送します。

## 令和4年度就将みらい塾

### ◆第1講 開講式/音楽・健康講座

日時 5月10日(火) 13:30～15:00

「音楽の力で心も身体も若返る、  
若返りリトミック♪」

講師: 国立音楽院南部校

音楽療法士 都田 沙希 氏



「若返りリトミック」とは、音楽の力を活用して若さを保つ、取り戻す、健康寿命のためのプログラムです。認知症予防を特に意識して行います。みんなで一緒に楽しみましょう♪

### ◆みらい塾第2講 現地学習

「JRで行く境港! 水木しげる記念館」

日時 5月24日(火)

集合 9:10 米子駅だんだん広場

出発 9:36 米子駅発

帰着 15:21 米子駅着

参加費 2,400円(電車、入館料、昼食)

定員 24名(定員になり次第締切)

申込み受付: 5月6日(金)～

のんびり JR 境線の車窓を眺めながら境港まで行き、水木しげるロードを散策しましょう。ゆったりしたコースです。参加費を添えてお申込みください。



裏面もご覧下さい ↓



就将地区青少年育成会より  
**～鯉のぼり掲揚中止のお知らせと  
 寄贈のお礼～**

沢山の子ども達をはじめ、参加者・関係者の、健康・安全面を第一に考慮した結果、今年度も鯉のぼり掲揚を中止することにいたしました。

鯉のぼりを寄贈いただきましてありがとうございました。次年度以降活用させていただきます。



**《出張！なんでも健康相談》  
 令和4年度は第3金曜日の午前中に開催します。**

令和4年5月20日（金）

9：30～11：30 公民館図書室



保健師の酒井です。月1回開催しています。予約不要です。赤ちゃんから大人の方まで、どなたでもお越しください。

- ♡ 妊婦さん、赤ちゃん、こどもの健康や育児の相談
  - ♡ フレイル度チェック(元気度チェック)
  - ♡ 血圧測定、体脂肪測定、握力測定
- 健診の結果の見方がわからない

(健診結果や血液検査の結果があればお持ちください)  
 ※マスクの着用をお願いします。発熱・風邪症状がある方はご遠慮ください。

米子市健康対策課 ☎23-5454

**新しい同好会『yoriai-寄り合い』  
 まずは体験してみてください。  
 体験会開催！5月23日(月)**



【内 容】: おおむね65歳以上の方対象の筋トレ・脳トレ・フレイル予防などをします。体操、ストレッチ、ゲームなどをしながら楽しく和気あいあいと過ごす時間となるよう、3人のスタッフが計画します。

【同好会名】『yoriai-寄り合い』

【スタッフ】

- ・山瀬純(健康運動指導士、介護福祉士、介護予防トレーナー)
- ・津田貢(介護福祉士) ・田口陽子(看護師)

【体 験 会】5月23日(月)13:30～14:30

【持 ち 物】: 上靴、飲み物

【定 員】: 20名(要申込み、お電話でも可)

※まずは体験会にお越しください。無料です。

**米子市体力テスト会**があります。

日時：6月5日（日）午前10時～正午まで  
 受付：9：30～10：00まで  
 (当日受付、参加無料、上靴必要)

会場：就将小学校体育館

主催：米子市 協力：就将公民館

- 対象：①20歳～64歳までの男女  
 ②65歳～79歳までの男女

6つの種目により、体力年齢を測定します！  
 詳しくは地区の体育部員さん、または公民館までお尋ねください。皆様のご参加をお待ちしています。

**【5月 マンマ子育てサークル】**

《定例会》5月11日（水）  
 10:30～（10分前集合）

《自主活動》

**「ままーる リズムダンス教室」**

日 時：5月24日（火）  
 10:00～11:30頃

場 所：就将公民館

内 容：子どもたちとふれあって  
 ストレッチしてみよう！！

参加費：無料

持ち物：水分補給用のお茶、タオル、  
 ゴミ袋、その他各自必要なもの

申込み：5月17日（火）厳守で、  
 公民館までお申し込み下さい。

**第2回学習講座**

5月16日から受け付けます

**大人の社会科見学～米子市立図書館**

日時：6月10日（金）10:00～11:30

会場：米子市立図書館（現地集合、現地解散）

内容：利用方法、館内見学、図書館の裏側など

定員：20名（要申込み、お電話でも可）

受付：5月16日（月）～ 参加費：無料

**就将地区ペタンク大会**

日時：6月19日（日）9:30～

会場：就将小学校グラウンド

※雨天時は、湊山体育館でディスコン大会に変更します。

※自治会単位でお申込みください。

※締切り 6月9日（木）