

かわら版

加茂公民館 電話 29-5313 FAX 29-5368 eメール kamoco@chukai.ne.jp

かもめ学級のお知らせ

令和7年度かもめ学級を開講します。『出会い・ふれあい・学びあい』をテーマに全10回の楽しくためになる講座を計画しています。受講料は無料です。どなたでも参加できます。みなさまぜひお出かけください。

〈第1回〉介護予防講座・開講式

日時 5月8日(木) 13:30~15:00

場所 加茂公民館 集会室

内容 これで健康になれるカモ♥フレイル予防の運動体験

講師 米子市フレイル対策推進課 作業療法士 小椋 善文 氏

〈第2回〉防犯講座

日時 6月5日(木) 13:30~15:00

場所 加茂公民館 集会室

内容 犯罪被害に遭わないために

講師 労働者協同組合かけはし

フードバンクとっとり代表 安田 一明 氏



公民館からのお知らせ

4月18日(金)は中央地区公民館連絡協議会総会のため15時より、また5月9日(金)は米子市公民館連合会総会のため12時より職員は不在となります。公民館を使用される方は、事前に鍵の借用をお願いします。

学習講座のご案内 ~やってみよう!体験教室~
両三柳のプロが教える

簡単足もみ教室

足には全身の臓器につながる反射区(ツボ)があり、もむことで働きが正常化します。子どもにもしてあげられるほど安全です。
セルフケアに!スキンシップに! 一度体験してみましよう~~

日時 令和7年5月13日(火) 10時~11時30分

場所 加茂公民館

講師 増原 梨絵 氏 (三柳北自治会)

参加費 無料

持ち物 白湯500CC、フェイスタオル(足を拭きます)

定員 10名(定員になり次第締め切ります)

申込み 4月24日(木)までに加茂公民館(29-5313)へお申し込みください。



令和7年度 加茂いきいきサロン

~グラウンド・ゴルフ大会~

日時 5月17日(土) 開会式 8時50分

場所 弓ヶ浜公園 駐車場海側コート

参加望者は、4月18日(金)までに加茂公民館へ申し込みください。

氏名・自治会・電話番号・用具の有無をお知らせください。

※同好会員は、同好会長へお申し込みください。

主催: 加茂地区社会福祉協議会

~公民館職員の人事異動のお知らせ~

【退職】安田 淳子 主事 1年間お世話になりました。

【着任】大塚 裕美子 主事 (永江公民館より) よろしく申し上げます。

保健師の出張！なんでも健康相談

日 時 4月21日(月) 9:30~11:30
(時間内のご都合のつく時間にお出かけください)

場 所 加茂公民館

健康に関する疑問や悩みを気軽に相談できます。
赤ちゃんから大人の方までどなたでもお待ちしております。
健診結果や血液検査の結果等がありましたらご持参ください。
健康相談日以外でも健康対策課に相談できます。

【問合せ先】米子市健康対策課(23-5454)

加茂地区担当保健師 宇佐見

* 加茂地区保健推進員による「一緒に健康づくりしませんか」は
4月はお休みです。

【リモート運動体験！】

～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。当日会場にお越しください。)
※中継放送のため、運動指導者は公民館には来ません。

- 日 時 4月21日(月) 10:30~12:00
- 会 場 加茂公民館 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)

フラダンス教室に参加しませんか

※ 場 所 … 加茂公民館

※ 日 時 … 月2回 第一、第三土曜日
10:30~11:30

一度見学参加してからでもOKです。
いつでもお待ちしております！！



九州ハワイアン協会 レイフラワー加茂 インストラクター 吉岡 主子

メンズクラブ(男性の体操教室)

男性の身体にポイントを合わせた運動を行います。
是非ご参加ください。申込みは不要です。

日 時 4月14日(月) 10:00~12:00

持ち物 タオル・飲み物・上靴

場 所 加茂公民館

主 催 米子市後藤ヶ丘・加茂地域包括支援センター

～教室・同好会メンバー募集しています！～



し し ゅ う 教室



小物から大きな作品まで、ししゅうの世界を楽しんでみませんか？
見学お待ちしております。初心者大歓迎！
毎月第2・第4火曜日の10時～ 活動しています。
会費は月に1,600円です
お問い合わせは加茂公民館(23-5313)まで

加茂地区子育てサークル コアラクラブ

*コアラクラブは生後～幼稚園、保育園に通うまでの親子が集うサークルです。どなたでも参加できますので、お気軽にお問い合わせください。

活動日:第2・4木曜日 時 間:10:15~11:30

場 所:加茂公民館

***** 4月の活動予定 *****

◎ 10日 茶話会 4月7日申込み締め切り

*参加費が必要です。

◎ 24日 親子でオイルマッサージ

*4月18日申込み締め切り

*参加費が必要です。

参加希望の方は加茂公民館までお申込みください。

4月の予定

日	曜日	行事
6	日	一斉清掃
9	水	体育部会
10	木	自治連合会総会
11	金	地区社会福祉協議会理事会 公民館運営委員会理事会
14	月	メンズクラブ
17	木	地区社会福祉協議会 評議員会
18	金	中央地区公民館 連絡協議会総会
21	月	なんでも健康相談 リモート運動体験
25	金	公民館運営委員会総会

5月の予定

日	曜日	行 事
8	木	かもめ学級①開講式
9	金	米子市公民館連合会総会
13	火	学習講座
17	土	いきいきサロン 春季 GG 大会
19	月	リモート運動体験
22	木	自治会長定例会
26	月	健康づくり教室 健康相談

令和7年度 狂犬病予防注射について
日 時 4月7日(月) 10:40~11:10
場 所 加茂体育館 自転車置き場
*詳しいことは広報よなご4月号をご覧ください。
問い合わせ 23-5257 環境政策課