



かわら版



電話29-5313 FAX29-5368 eメール kamoco@chukai.ne.jp

かもめ学級のお知らせ

〈第1回〉介護予防講座・開講式

日時 5月14日(木) 13:30~15:00

場所 加茂公民館 集会室

内容 「目指せ!元氣シニア!楽しく体を動かそう!」
~フレイル予防運動実践~

講師 みのかや運動処よらいや
インストラクター 山下大輔 氏



〈第2回〉教養講座

日時 6月10日(水) 13:30~15:00

場所 加茂公民館 集会室

内容 「放送こぼれ話」

講師 元NHKアナウンサー
藤澤 武 氏



加茂地区健康づくり教室

握力測定・敏捷性測定・血圧測定・体脂肪測定・フレイル体操・ええがん体操

普段の運動習慣のきっかけづくりにも!一緒に健康づくりしませんか?

日時 5月18日(月) 9:30~11:30

場所 加茂公民館

内容 『がん塾』

東京がん検査・治療ラボラトリー
院長 田本直弘 氏



がんはどんな病気?がん予防って?
がんの前兆って?早期発見のコツは?
なんでも相談してみましょ!

【問合せ先】加茂地区保健推進委員会
遠藤 直子 (090-5375-6957)

保健師の出張!なんでも健康相談

日時 5月18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 山本

加茂地区の担当が変わりました。
山本が担当します。よろしくお願ひします。



◆校区民グラウンド・ゴルフ大会◆

日時 5月10日(日) 8:30 開会式
場所 加茂小学校グラウンド

◆校区民ソフトボール大会◆

日時 6月14日(日) 8:00 試合開始
場所 ・加茂小学校グラウンド(本部)
・河崎公園スポーツ広場

※会場が2カ所になっておりますので
お間違ひのないようにご参加ください。

皆様の参加をお待ちしています!



脳活性講座

認知症予防に役立つ、アタマとカラダとスマホを使った体験型の脳活性講座です。

■日時 5月27日(水) 14:00~15:30

■会場 加茂公民館

■持ち物 お持ちのスマートフォン
※お持ちでない方もご参加いただけます。

■参加費 無料(予約不要)

■問合せ 米子市フレイル対策推進課

Tel 23-5458



加茂いきいきサロン

~グラウンド・ゴルフ大会~

日時 5月16日(土) 開会式 8時50分

場所 弓ヶ浜公園 駐車場海側コート

主催:加茂地区社会福祉協議会



公民館からのお知らせ

5月15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。

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 5月11日(月) 10:00~12:00

持ち物 タオル・飲み物・上靴

場所 加茂公民館



加茂子育てサークル 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

***** 5枚月の活動予定 *****

14日 リトミック 5月11日申込み締切

28日 保健師さんと話そう! 5月25日申込み締切

参加希望の方は加茂公民館までお申込みください。

Tel 29-5313

加茂公民館ラインで申込みもOKです!⇒



5月の予定



日	曜日	行事
10	日	校区民グラウンド・ゴルフ大会
11	月	メンズクラブ
14	木	かもめ学級① 開講式
16	土	いきいきサロン GG 大会
18	月	加茂地区健康づくり教室 なんでも健康相談
27	水	フレイル予防 脳活性講座
28	木	自治会長定例会

6月の予定



日	曜日	行事
1	月	メンズクラブ
10	水	かもめ学級②教養講座
14	日	校区民ソフトボール大会
15	月	加茂地区健康づくり教室 なんでも健康相談
25	木	自治会長定例会
29	月	リモート運動体験
30	火	学習講座 スマホ講座

簡単なテストで、自分の体力年齢を確かめてみませんか? 気軽にご参加ください!!

米子市体力テスト会

事前予約不要!
参加料無料!

日時 6月7日(日) 午前10時~正午まで (参加人数により終了時間が前後する場合があります)

受付 午前9時15分~10時まで テストは10時から一斉に行います。

会場 加茂小学校体育館

対象 (1) 20歳~64歳までの男女・(2) 65歳~79歳までの男女

テスト種目 【共通】握力・上体起こし・長座体前屈

【20~64歳】反復横跳び・立ち幅跳び・20m シャトルラン

【65~79歳】開眼片足立ち・10m 障害物歩行・6分間歩行

※受付後、看護師による血圧測定と健康状況のチェックを行います。その結果によっては、テストの一部または全部をご遠慮させていただく場合があります。

※6歳以上20歳未満の方も
(1)と同内容の体力テスト
を体験することができます。

運動のできる服装
運動用の上履き
飲み物をご持参ください
詳しくは回覧をご覧ください



【お問い合わせ先】米子市スポーツ振興課 Tel 23-5426