



加茂夏休み子ども祭り

日時:7月26日(日)
9:00~12:00
場所:加茂公民館



*詳しくは小学校のチラシ・
回覧をご確認ください
*車でお越しの際は、博愛病院正面玄関駐
車場に駐車してください

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・ええがん体操など

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 7月13日(月) 9:30~11:30
場所 加茂公民館
内容 フレイル予防体操
米子市フレイル対策課 小椋さん
【問合せ先】加茂地区保健推進員会会長
遠藤 直子(090-5375-6957)

保健師の出張！なんでも健康相談

日時 7月13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(23-5452)

~クリーン作戦に ご協力をお願いします！~

日時:7月20日(月) 8:00~9:00

*詳細は回覧でご確認ください(少雨決行)



かもめ学級のご案内

<第3回> 健康講座 「骨卒中を知って予防しよう」

日時 7月9日(木)
13:30~15:00
場所 加茂公民館 集会室、
独立行政法人
労働者健康安全機構
山陰労災病院
院長 萩野 浩 氏

<第4回> 国際理解講座 「祖国ウクライナへの想い」

日時 7月22日(水)
13:30~15:00
場所 加茂公民館 集会室
講師 (株)北条ワイン醸造所
ピロコヴァ・マリーナ 氏

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 7月30日(木)
14:00~15:30
■会場 加茂公民館 集会室



加茂子育てサークル

コアラクラブ

活動日:第2・4木曜日
時間:10:15~11:30
場所:加茂公民館

参加希望の方は加茂公民館まで
お申し込みください。
加茂公民館(☎29-5313)

7月の活動予定
◆9日 支援センターの
先生と遊ぼう
7月6日(月)締切
◆23日 子どもの食べ物に
ついて考えよう
*参加費要
7月17日(金)締切

おいしく食べて健康づくり教室 ~簡単うま味ごはん~

うま味を活かして「おいしい」と「健康」を両立！
作って味わいながら、からだ想いの料理のコツを楽
しく学びましょう。
血圧にやさしい毎日の習慣も、わかりやすくお伝え
します。
300円分のJ-Coin Pay ポイントのプレゼントも
あります！



日時: 令和8年7月16日(木)
午前10時~午後1時
場所: 加茂公民館
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: ごはん、やわらか肉団子の和風トマト煮
青菜のツナ昆布和え、ミルクくずもち
材料費: 400円
持ち物: エプロン・三角巾
定員: 24人
申込み: 7月9日までに
加茂公民館(☎29-5313)へ
お申し込みください

いつまでも元気に！ フレイル予防巡回健診を実施します！！

「最近、疲れやすくなった」「歩くのが遅くなった
かも？」…そんな変化はありませんか？ 今回の健
診では、普段受ける機会のない検査も行い、専門家
が健康づくりのアドバイスを行います。

参加費
無料

★健診内容
フレイルチェック、骨密度測定(超音波・X線)、
運動機能、筋力測定、血液検査、栄養・口腔機能、
認知機能など

★日程 8月26日(水) 午前9時~午後5時

★時間 1人あたり2時間30分程度

★対象 加茂地区にお住いの65歳以上の方

※ただし、以下の方は除きます

・要支援、要介護認定のある方
・令和7年度に本健診を受けた方

★会場 加茂公民館

★定員 先着20名(7月10日受付開始)

★お申し込み・お問い合わせ先

鳥取大学医学部医学科 TEL・FAX 0859-38-7614
受付時間 平日9時~16時30分



8月 スタート ボクシングエクササイズ

新講座参加者募集

格闘技系のボクササイズレッスンです。音楽に合わせて
上半身を中心の動きをしていきます。強度は高いで
すが、シンプルな動きなので 脂肪燃焼にストレス解消
に皆さんで楽しみましょう。

【日時】 毎月第1・第3木曜日
19:00~20:00
【対象】 高校生以上
【会場】 加茂公民館 集会室
【会費】 1回 500円
【講師】 山下 大輔 氏
【持ち物】 飲み物、汗拭きタオルシューズ、
ヨガマット

【申込み・問合せ】加茂公民館 TEL 29-5313

白熱した対戦！校区民ソフトボール大会開

6月14日(日)、好天に恵まれ、校区民ソフトボール大会
を開催しました。各チームとも熱戦が繰り広げられました。



優勝 4区
準優勝 2区
3位 浜河崎
三柳北

優勝 4区

準優勝 2区

選手の皆さま、大変お疲れさまでした。また大会運営
に携わってくださった関係者の皆さま、ありがとうご
さいました。

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 7月6日(月)
10:00~11:30
持ち物 タオル・飲み物・上靴
場所 加茂公民館



7月行事予定

日	曜日	行 事
6	月	メンズクラブ
9	木	第3回 かもめ学級
13	月	健康づくり教室 なんでも健康相談
16	木	おいしく食べて健康づくり教室
20	月	クリーン作戦
22	水	第4回 かもめ学級
23	木	自治会長会
26	日	夏休み子ども祭り
30	木	リモート運動体験

※ グローブの忘れ物を加茂公民館の受付にてお預かりを
しております。お心当たりの方はご連絡願います。