

令和5年 4月号

かわら版



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

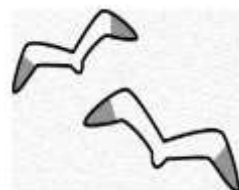
令和5年度かもめ学級 開講します

令和5年度公民館大学かもめ学級を5月16日（火）に開講します。
内容や申込み等の詳細は、全戸配布しております「かもめ学級開講のお知らせ」
をご覧ください。

※申込み期限 4月13日（木） 申込書を添えて加茂公民館まで

<第1回> 開講式・介護予防講座

日時 5月16日（火） 13:30~15:00
場所 加茂公民館 集会室
内容 「しっかり動いて全身スッキリ！～伸ばして、鍛えて、介護予防～」
講師 米子市住吉・加茂地域包括支援センター
理学療法士 炭山 理恵 氏



<第2回> 家庭教育講座

日時 5月29日（月） 13:30~15:00
場所 加茂公民館 集会室
内容 「家のお手伝い、介護、今と昔
～ヤングケアラー相談窓口から見たこと～」
講師 N.K.C ナーシングコアコーポレーション合同会社
代表 神戸 貴子 氏

🐾 犬の登録と狂犬病予防注射 🐾

日時 4月14日（金）14:40~15:00,
場所 加茂公民館 自転車置き場
料金 新規登録手数料 3,000円
注射済票交付手数料 550円
予防注射料金 2,750円



当日都合がつかない場合は、
他の会場でも受けられます

問合せ：米子市環境政策課 ☎23-5257

学習講座のご案内 「米子城 VR ツアー ～往時の米子城を体験しよう～」

無料アプリ「ストリートミュージアム」をダウンロードして、かつて存在した天守などの姿を、VR（仮想現実）でリアルに体験しよう！

日時 5月9日（火） 9:30~11:30 頃
ガイド 米子城 魅せる！プロジェクト 岡 雄一 氏
場所 米子城 三の丸駐車場（現地集合・現地解散）
持ち物 タオル・飲み物・お使いのスマートフォン
マスク着用・動きやすい服装でお越しください。
定員 20名
申込み 4/10（月）～4/28（金）加茂公民館まで

※電話での受付はしておりません

※今回はVR体験を目的とした講座ですので、アプリをダウンロードしたうえでご参加ください。

※小雨の場合、VR体験は中止とし、登山のみ行います。

※悪天候やコロナ感染状況により行事を中止する場合がありますのでご了承ください。

★自主運営教室・同好会のご案内★

「加茂公民館自主運営教室・同好会ご案内」を全戸配布しておりますので、ぜひご覧ください。そして、興味がある教室を一度見学してみませんか。お気軽にご参加いただき、趣味と人との交流を楽しんでみてはいかがでしょうか。

★参加・見学希望などありましたら、まずは加茂公民館までお問合せください。

新しい教室のご紹介 ちょいトレ（健康体操サークル）

楽しく体を動かして心身の活力をUPさせる、初心者向けの健康体操教室です。



日時 第1・3金曜日 13:00~13:45
場所 加茂公民館 集会室
講師 健康運動指導士 松田 万里 氏
持ち物 タオル、マット（各自で準備してください）
会費 500円/回

保健師の
出張！なんでも健康相談



加茂地区担当保健師の兵頭です。
月1回、公民館で開催いたします。
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。
健康に関する疑問や悩みを気軽に
相談できます。

「フレイル」って何？
健康な状態と要介護状態の
中間で心身の元気度が低
下した状態。この段階で
行動に移せば、元気度はまだ
まだ改善できます。

- ・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。
- ・発熱・風邪症状がある方はご遠慮ください。
- ・マスクの着用をお願いします。



【4月の日程】

日時 4月26日(水) 9:30~11:30
(時間内の都合のいい時にお出かけください)
場所 加茂公民館

※予約は不要です

※保健推進員会“健康づくり教室”は、4月はお休みします。

問合せ：米子市健康対策課(☎23-5452)
加茂地区担当保健師 兵頭

メンズクラブ(男性の体操教室)

日時 4月3日(月) 10:00~11:00

持ち物 タオル・飲み物・上靴

場所 加茂公民館

男性だけの体操教室『加茂メンズクラブ』開催中！
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。申し込みは不要ですので直接公民館へお越し
ください。

主催：米子市住吉・加茂地域包括支援センター

加茂地区子育てサークル 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

未就園児の皆さんのご参加
をお待ちしています！！
楽しく遊んでお友達を増や
しましょう♪



*****4月の活動予定*****

13日(木) 茶話会

※申込みが必要です(4月7日 10:00 締切)

※参加費が必要です

27日(木) 支援センターの先生と遊ぼう

※申込みが必要です(4月21日 10:00 締切)

申込みはキッズタウン子育て支援センター(☎30-1111)、または
加茂公民館まで

防犯カメラ設置のお知らせ

公民館に防犯カメラが設置されました。
防犯、施設管理を目的として運用しています。
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



4月の予定

日	曜日	行事
6	木	自治連合会総会
11	火	地区社会福祉協議会理事会 公民館運営委員会理事会
12	水	体育部会
14	金	狂犬病予防注射 中央地区公民館連絡協議会 総会
16	日	米子市一斉清掃
19	水	地区社会福祉協議会 評議員会
24	月	公民館運営委員会総会

◆4月14日(金) 15時~、中央
地区公民館連絡協議会総会の
ため、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。

5月の予定

日	曜日	行事
6	土	いきいきサロン春季 GG 大会
9	火	学習講座 米子城 VR ツアー
16	火	かもめ学級①開講式
25	木	自治会長定例会
26	金	米子市公民館連合会総会
29	月	かもめ学級②

いきいきサロン 春季グラウンド・ゴルフ大会

日時 5月6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17日(月)までに加茂公民館(☎29-5313)へ、
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