

令和5年5月号

かわら版



加茂公民館 電話29-5313 FAX29-5368 Eメール kamoco@chukai.ne.jp

かもめ学級のご案内

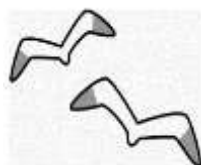
令和5年度かもめ学級開講します！全10回の楽しい・ためになる講座を計画しています。ぜひお出かけください。

〈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カリ！～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



学習講座のご案内「コミュニケーション力アップ！ ～好印象を与える話し方講座～」

BSSテレビやラジオでおなじみ！フリーアナウンサーの田中由香理さんを講師にお迎えします。“話し方のプロ”からコミュニケーション力を高める魅力溢れる話術について教えていただきます。

日時 6月9日(金) 10:00~11:30
講師 フリーアナウンサー 田中 友香理 氏
場所 加茂公民館
定員 15名 ※定員になり次第締め切ります
参加費 無料
申込み 5/8(月)より受付。加茂公民館までお申込みください。



◆校区民グラウンドゴルフ大会◆

日時 5月14日(日) 8:30 開会式(その後すぐ試合開始)
場所 加茂小学校グラウンド

皆様のご参加をお待ちしています。



◆校区民ソフトボール大会◆

日時 6月18日(日)
場所 加茂小学校グラウンド(本部) 8:00 試合開始
河崎公園スポーツ広場 8:00 試合開始

- ・会場が2カ所になっておりますので、お間違いのないようにご参加ください。
- ・毎回グローブ・水筒などの忘れ物がありますのでお気をつけください。
- ・ゴミは必ず持ち帰りましょう。

加茂子育てサークル

ママ＆パパ

☆活動日：第2・4木曜日
☆時間：10:15~11:30
☆場所：加茂公民館

*****5月の活動予定*****

★11日(木) Kizuna さんによる
ベビー&キッズマッサージ

持ち物：バスタオル

※要申込 5/8(月)10:00 締切

★25日(木) 米粉ねんどで遊ぼう

持ち物：ボウル

※要申込 5/19(金)10:00 締切

子育て支援センター(☎30-1111)または加茂公民館までお申込みください。

未就園児の皆さんご参加
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



子育て支援事業

加茂っ子クラブ

5月13日(土) 9:30~11:30
『牛乳パックで小物入れ』

※詳細は小学校から配られるチラシでご案内していますのでご確認ください。

メンズクラブ(男性の体操教室)

※5月はお休みします。
次回は6月に開催予定です。

6月5日(月) 10:00~11:30

持ち物 タオル・飲み物・上靴
場所 加茂公民館
参加費 無料

男性の身体のポイントに合わせた運動を行います。ぜひご参加ください。申込は不要ですので、直接公民館にお越しください。

主催：住吉・加茂地域包括支援センター

～加茂地区保健推進委員会からのお知らせ～

一緒に健康づくりしませんか

握力測定・敏捷性測定・血圧測定・体脂肪測定、フレイル体操・ええがん体操など行います。普段の運動習慣のきっかけづくりにも！
お気軽にご参加ください。 ※予約不要です。

日 時 5月22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）

内 容 10：00～「南部町国立音楽院の学生さんと一緒に音楽を楽しみましょう」

場 所 加茂公民館

※上履き（履き慣れた靴・運動靴等）、飲み物（水分補給用）をご持参ください。

※発熱・風邪症状のある方はご遠慮ください。

※来られる際はマスクの着用をお願いいたします。

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

保健師の出張！なんでも健康相談

日 時 5月22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。

【問合せ先】 米子市健康対策課（23-5452）
加茂区担当保健師 兵頭

❀ ❀ 末広会だより ❀ ❀

去る 3 月 1 6 日に米子市老人クラブ連合会の日帰り研修会があり、加茂末広会からは 1 2 名が参加しました。出雲市の「青木遺跡」を見学したあと、「北島国造館」や「出雲大社境内」を健康ウォーキングし、有意義な一日研修となりました。

（団地 4 区 中川克哉）

公民館の利用についてお願い

- ◆公民館を利用される場合は、事前に「使用申請書」を提出してください。利用予約は 3 か月前から受け付けます。
- ◆土日祝日、平日 17 時以降に利用される場合は、必ず平日の 17 時までに鍵を借りにきてください。
- ◆使用日時の変更やキャンセルをされる場合は、公民館へ必ず連絡してください。
- ◆事前に利用申請した部屋以外の使用は、当日空室の場合でもご遠慮ください。
- ◆使用後は、机など元の位置に戻し、部屋の清掃と消毒をしてください。エアコン・換気扇・消灯・戸締り・火の元など確認し、ゴミは各自でお持ち帰りください。
- ◆「公民館使用点検簿」を忘れず記入して帰ってください。
- ◆お子様がいらっしゃる時、保護責任者の方は、危険のないようご注意くださいませうお願いします。
- ◆駐車場及び公民館への進入路は、いつ車が出入りするかわからず危険です。車の有無にかかわらず、遊ばないようにしてください。
- ◆新型コロナウイルス感染症に関して、基本的な感染対策（検温、手指消毒、咳エチケット、換気、人と人との距離の確保等）を引き続きお願いします。体調の優れない方は来館をお控えください。マスクの着用は個人の判断に委ねますが、その場の状況に即して適切な着脱をお願いします。

皆さんで気持ちよく公民館を使っていただくため、ご協力
お願いいたします。



5月の予定

日	曜日	行 事
6	土	いきいきサロン春季グラウンドゴルフ大会
9	火	学習講座 米子城 VR ツアー
14	日	校区民グラウンドゴルフ大会
16	火	かもめ学級①開講式
22	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
26	金	米子市公民館連合会総会
29	月	かもめ学級②

5月26日（金）正午～、米子市公民館連合会総会のため、公民館事務室を閉鎖します。部屋の使用はできますので、ご利用予定の方は、事前に鍵の借用をお願いいたします。

6月の予定

日	曜日	行 事
9	金	学習講座 話し方講座
12	月	加茂地区健康づくり教室 なんでも健康相談
18	日	校区民ソフトボール大会
21	水	かもめ学級③
22	木	自治会長定例会