

令和6年 1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

かもめ学級⑩音楽講座・閉講式

12月13日（水）に閉講式を行い、令和5年度のかもめ学級が全て終了しました。今年度も多くの皆様にご参加・ご協力いただきありがとうございました。閉講式では、皆勤賞7名、精勤賞6名の方々が表彰され記念品を贈呈しました。令和6年度も、充実した講座が提供できるように計画いたしますので、多くの皆様のご参加をお待ちしております。



音楽講座では、エレクトーン奏者ほりピ氏をお迎えし、クリスマスメドレーや懐かしの昭和の歌、アニメ主題歌などバラエティに富んだ演奏で楽しませていただきました。講座の最後を飾る素敵な時間になりました。

【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。

※今回は、メンズクラブ（男性の体操教室）と合同で行います。

- 日 時 1月15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）

明けましておめでとうございます
今年もよろしくお願いいたします



加茂公民館職員一同



第49回米子市人権・同和教育研究集会

みんなで差別をなくし 幸せな社会を実現しよう

日 時 1月25日（木）10:20～15:00
会 場 米子コンベンションセンター 多目的ホールほか

◆記念講演（同和問題） 10:30～12:00

演題「子どもたちに部落差別をどのように伝えていくか？」

講師：北川 真児さん（部落解放同盟兵庫県連合会事務長）

池本 和浩さん（部落解放同盟兵庫県連合会青年部事務局長）

◆分科会 13:00～15:00

内容・申込方法など、詳しくは公民館に置いてあるチラシをご覧ください。

当日参加も可能ですが、参加人数把握のためできるだけ事前にお申込みください。

【問合せ先】米子市人権政策課 電話：0859-23-5415 FAX:0859-37-3184
E-Mail：jinkenseisaku@city.yonago.lg.jp

「おいしく食べて健康づくり教室」

テーマは「カルシウムをしっかりとりよう！」丈夫な骨を保つためのヒントが見つかるかもしれません。ぜひ、ご参加お待ちしております。

- と き： 2月5日（月） 午前10時～午後1時00分
- と ころ： 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： サバ缶のレモン醤油パスタ、ひじきのサラダ、きな粉牛乳プリン
- 材料費： 300円
- 持ち物： エプロン・三角巾・マスク
- 申込み： 1月19日（金）までに加茂公民館（☎29-5313）へお申込みください。

主催：加茂地区食生活改善推進員会・加茂地区保健推進員会・米子市健康対策課



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 1月22日（月）9：30～11：30
 場 所 加茂公民館
 内 容 10：00～「転倒予防の運動」～真誠会～

申込みは不要です
 お気軽にご参加ください

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

同じ時間に、**保健師の出張！なんでも健康相談**を行います。

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） 加茂地区担当保健師 兵頭

第31回米子市公民館ふれあい発表会

12月16日（土）・17日（日）に米子市文化ホールにて米子市公民館ふれあい発表会が開催されました。加茂公民館からは、陶芸教室さんに出展していただきました。素敵な作品の数々で来館者の目を楽しませていただきました。ありがとうございました。



公民館大掃除のお礼

12月22日（金）に公民館の大掃除を行いました。公民館を利用される教室・同好会の皆様、自治会長様、各利用団体の方々などのご協力で、公民館がたいへんきれいになりました。ありがとうございました。これからも気持ちよく使用していただけるよう、皆様のご協力をお願いいたします。

公民館報発行しました

館報「かもめ」第182号を発行しました。お手元に届きましたらぜひご覧ください。発行にあたりご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

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 1月15日（月） 10：00～12：00
 運動は10：30から始めます
 持ち物 タオル・飲み物・上靴
 場 所 加茂公民館

※今回は、リモート運動体験教室と合同で行います。
 主催：住吉・加茂地域包括支援センター

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



***** 1月の活動予定 *****

※11日（木） リトミック

1月5日（金）10時申込締切

※25日（木） ベビー&キッズ&ママ

いっしょ体操教室

1月19日（金）10時申込締切

参加希望の方は、子育て支援センター（☎30-0111）、または加茂公民館までお申込みください。

子育て支援事業

加茂っ子クラブ

1月6日（土）9：30～11：30

『年の始めに「書き初め」しましょう』

※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。

1月の予定

日	曜日	行 事
4	木	仕事始め
16	火	かもめ学級企画会
18	木	体育部執行部会
22	月	加茂健康づくり教室 なんでも健康相談
25	木	自治会長定例会
29	月	自主運営教室代表者会議

◆年末年始公民館休館日

12月29日（木）～1月3日（火）

部屋を使用される方は、事前に鍵を借りにきていただきますようお願いします。

2月の予定

日	曜日	行 事
1	木	公民館内床清掃（午後）
12	月	加茂健康づくり教室 なんでも健康相談
22	木	自治会長定例会

◆館内床清掃のお知らせ

2月1日（木）午後（13時～終了まで）全館の床清掃が入ります。清掃の間は部屋の使用ができません。ご了承ください。

公民館事務室に御用の方は、用事の種類によっては対応できない場合がありますので、なるべく1日（木）の午後を除いてお出かけください。