

令和6年 2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

「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

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

※申込は締め切りました。申込された方は当日材料費持参でお越しください。

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



【フレイル予防実践体験ツアーに参加しませんか？】

米子市フレイル対策拠点(弓浜地域老人福祉センター)で運動、食事、社会参加をテーマにしたフレイル予防プログラムが実践体験できる公民館発着の送迎付きツアーです。詳しくは案内チラシをご覧ください。(公民館にあります)

※要予約、参加希望の方は下記にお問合せください。

■日時 3月12日(火曜日) 午前10時～12時

■会場 弓浜地域老人福祉センター

■対象 65歳以上の方

■定員 20名

■内容 フレイル度チェック・体力測定・ストレッチ・脳活性体操
フレイル予防体操(ネギトレ)・管理栄養士による栄養指導

■持ち物 上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル等

■参加費 無料

■お問合せ 加茂公民館(☎29-5313)または弓浜ホスピスタウン(☎48-2331)



加茂地区食生活改善推進員会よりお知らせ

食生活改善推進員さんを募集します！

令和6年度食生活改善推進員養成講座を受けて活動に参加していただける方を募集します。食生活改善推進員会は、“子ども料理教室”や“おいしく食べて健康づくり教室”など、地域の子どものから大人までの食生活にかかわる催しを開催するなどの活動をしています。調理や栄養について学ぶ良い機会ですので、どうぞふるってご参加ください。興味のある方は加茂公民館窓口までお問合せください。

申込締切 3月15日（金）

受講回数 全6回（5月～11月の平日 月1回（主に火曜日）9:30～13:30）

調理実習材料費 300円程度／回 がかかります。

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 2月12日（月・祝）9:30～11:30

場 所 加茂公民館

内 容 真誠会さんによる体力測定

体の筋肉量やたんぱく質の量まで測定できますよ！

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 2月26日（月） 13:30～15:30

（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。

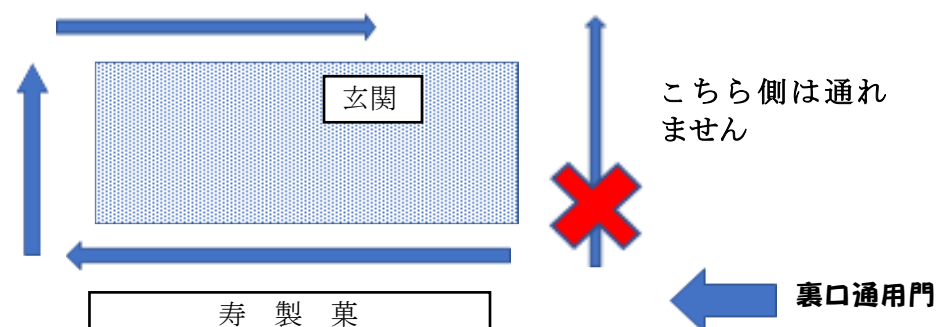
【問合せ先】米子市健康対策課（23-5452） 加茂地区担当保健師 兵頭

今月は保健推進員会
の健康づくり教室と
は別の日程ですので
ご注意ください。

公民館下水道接続と浄化槽撤去工事についてお知らせ

公民館の下水道接続と浄化槽撤去工事を 1 月末から 3 月末にかけて行います。工事期間中は敷地内に重機などが入り、皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。

また、工事期間中は公民館裏口通用門から入られる場合は、公民館建物の裏側を回って玄関に向かっていただきますようお願いいたします。



公民館に令和 6 年能登半島地震義援金募金箱を置いています

このたび被災された方々に心よりお見舞いを申し上げます。

米子市では被災された方の支援のため義援金を募集しています。募金箱は公民館窓口にも置いています。(平日 8:30~17:00)

皆様からいただいたご厚志は日本赤十字社を通じて被災地へ届けられます。受領証または日赤が発行する領収書にも対応いたします。募金される前に職員へ声をかけてください。

受付期間 ~3月22日(金)まで

門松を作っていただきました

年末に、加茂っ子クラブの皆さんが立派な門松を作ってくださいました。公民館の玄関を華やかに飾っていただき、気持ちよく新年を迎えることができました。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 2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

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



***** 2月の活動予定 *****

※8日(木) 豆まきで節分を楽しもう🐼

2月2日(金) 10時申込締切

※22日(木) バルーンで遊ぼう🎈

2月16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

2月17日(土) 9:30~11:30

『お茶会&お作法』

※詳細は、小学校から配られるチラシでご案内しますのでご確認ください。

2月の予定

日	曜日	行 事
1	木	公民館内床清掃
5	月	おいしく食べて健康づくり教室
12	月	加茂健康づくり教室
22	木	自治会長定例会
26	月	なんでも健康相談

◆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。

3月の予定.

日	曜日	行 事
18	月	加茂健康づくり教室 なんでも健康相談
28	木	自治会長定例会