

令和5年



11月



大篠津

公民館だより

米子市大篠津町1619-1

TEL 28-8001 FAX 28-8055

E-mail ohsinozu@chukai.ne.jp

11月のおもな行事

1	水	健康相談 9:30~11:30
2	木	つつじ号 14:00~14:30
10	金	成人学級講座/介護予防講座 13:30~15:00
12	日	白砂青松そだて隊 松苗植栽
13	月	リモート運動体験 10:30~12:00
		いきいきサロン 13:30~
14	火	フレイル予防実践体験ツアー 13:30~15:30 場所:弓浜地域老人福祉センター(大篠津町385-47)
15	水	在宅見守り活動
		子育てサークル 10:30~ 場所:弓ヶ浜子育て支援センター(米子市富益町)
16	木	つつじ号 14:00~14:30
18	土	人権教育ふれあい懇談会 10:00~11:30
20	月	成人学級講座/教養講座 13:30~15:00

大篠津町民運動会が開催されました!

10月8日(日)に、大篠津小学校グラウンドで町民運動会が開催され、多くの町民の皆さまにご参加いただきました。自治会対抗競技の結果は以下のとおりです。

玉入れ



綱引き

灘浜自治会【優勝】山口自治会
立原自治会【準優勝】旭が丘1区自治会
旭が丘1区自治会【3位】御崎自治会

ご協力ありがとうございました!

10月15日(日)、公民館周辺・福祉センターの除草作業を行ないました。途中雨に降られましたが、ご参加いただいた皆さまのおかげで大変きれいになりました。

フレイル予防実践体験ツアーに参加しませんか?

運動・食事をテーマにフレイル(虚弱)予防プログラムを実施します。

日時:11月14日(火) 13:30~15:30
場所:弓浜地域老人福祉センター(大篠津町385-47)
定員:65歳以上の方20名

参加費:無料

持ち物:飲み物、汗拭きタオル・上靴

動きやすい服装でお越しください



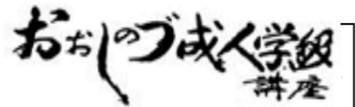
<プログラム内容>

フレイル度チェック(25問)・体力測定(握力・5回立ち上がり)
フレイル予防体操(ネギトレ!)
管理栄養士による栄養指導(食べて!元気に!フレイル予防!!)
脳活性体操・ストレッチ
※体調不良の方のご参加はお控えください。

申込み:11月9日(木)までに

大篠津公民館(☎28-8001)または

弓浜ホスピタウン(☎48-2331)へお願いします。



【介護予防講座】

「健康になる姿勢」
～ラジオ体操っていいね♪～

日時:11月10日(金) 13:30~15:00

場所:大篠津公民館

講師:笑らいふ代表

看護師・姿勢教育指導士・ラジオ体操2級指導士
熊谷 春美 氏

重要!

持ち物:上靴・フェイスタオル・水分補給用飲み物
軽い運動ができる服装でお越しください。

【教養講座】

「私たちの名字の由来と現状」

日時:11月20日(月) 13:30~15:00

場所:大篠津公民館

講師:伯耆町立八郷小学校

元校長 沢田 昭文 氏



【音楽講座】

「童謡唱歌を歌いましょう」

日時:12月8日(金) 13:30~14:30

場所:大篠津公民館

講師:童謡唱歌をうたう会

講師 山本 純子 氏



子どもの頃に歌った懐かしい歌を一緒に口ずさみましょう。

「マイナンバーカード説明会」

音楽講座終了後に、米子市の職員がマイナンバーカードを使ったコンビニ交付サービスなどについて説明をします。所要時間は約30分です。

【閉講式】 15:00~15:30

「一年を振り返って」

音楽講座・マイナンバー説明会終了後に閉講式を行ないます。皆勤賞・精勤賞の表彰もあります。

来年度の成人学級講座開催にむけ、意見・要望などありましたら是非お聞かせください。

人権教育ふれあい懇談会のご案内

日時:11月18日(土) 10:00~11:30

場所:大篠津公民館

対象地区:灘浜・灘口・清和・山口

内容:人権に関するDVD鑑賞と意見交換会



申込みは必要ありません。どなたでもご参加いただけます。

司会や発表などはありません。

当日直接会場へお越しください。

【大篠津地区人権・同和教育推進協議会】