



# 義方公民館からの お知らせ

【義方公民館】

米子市立町4丁目105-23

TEL 34-4371 FAX 34-4405

E-mail gihoh@chukai.ne.jp



11月の大イベント『健康まつり』開催！皆様の参加とご協力をお待ちしております♪

## 義方成人大学



### 【第7回 介護予防講座】

『住み慣れた地域で  
安心して生活していくために』

|    |                            |
|----|----------------------------|
| 日時 | 11月14日(木) 13:30~15:00      |
| 場所 | 義方公民館 研修室1                 |
| 講師 | 米子市湊山地域包括支援センター<br>小谷 愛美 氏 |
| 共催 | 義方校区保健推進員会                 |

### 【12月には閉講式】

### 【第8回 音楽講座・閉講式】

『みんなで一緒に歌いましょう♪』

12月3日(火) 13:30~15:00

場所 義方公民館 研修室1

講師 童謡サークル義方の皆さん

## 健康まつり



11月17日(日)開催！

♪参加者全員に参加賞

最後に大抽選会

皆さんの参加をお待ちしています

※詳しくは別紙配布のチラシをご覧ください



### ☆ 校区民スポーツ大会 ☆ 校区民ペタンク大会復活！

日時 12月15日(日) 9:00~

場所 義方小学校体育館

申込み 12月4日(水)までに各自治会の  
体育厚生部長か自治会長へお申  
込みください。

問合せ・相談 義方公民館 ☎ 34-4371



### 保健師の出張！なんでも健康相談

赤ちゃんから大人の方どなたでもお気軽にお越し  
ください。

・血圧測定、体脂肪測定、握力測定  
・赤ちゃんの体重測定・健康相談など



■とき 11月27日(水) 10:00~12:00  
12月16日(月) 10:00~12:00

実施時間中、都合の良い時にお越しください。

■ところ 義方公民館 学習室(1階)

■予約不要・無料

■お問合せ 米子市健康対策課  
23-5452 保健師ヤマサキまで



11/29には、ライブで運動体験を開催！  
詳しくは裏面をご覧ください。

### 学習講座

『大人の社会科見学  
～水鳥から学ぶふるさとの自然～』

日時 11月18日(月) 13:30~15:00

集合場所 義方公民館 〈バスで移動〉

行先 水鳥公園・下水処理場

定員 15名 〈参加申込受付中〉

参加費 無料

申込 義方公民館の窓口に申込用紙  
を用意しています ☎ 34-4371

### 〈職員不在のお知らせ 11月15日(金)〉

正午から、新生ブロック公民館連絡協議会  
のため、事務室は閉まります。金曜日の午後  
及び土・日曜日に公民館をご利用の方は、  
午前中に鍵を借りに来てください。



### 『みんな生き生きおうちご飯』

カルシウムがとれるメニューを調理しましょ  
う！参加者を募集します。

日時 11月28日(木) 10:00~13:00

場所 義方公民館 調理室

持参物 エプロン・三角巾・筆記用具

参加費 300円

定員 15名

講師 食生活改善推進員 清水 晃子氏

申込先 義方公民館 ☎ 34-4371

締切 11月14日(木)まで





## おひさまクラブ～子育てサークル～

(未就学児と保護者対象)



☀ 11月 6日(水) 10:15～11:30

場 所： 義方公民館 研修室1(2階)

☀ 11月20日(水) 10:15～11:30

問合せ： 義方公民館 ☎ 34-4371



### スマホ教室



講師 スマホ教室担当 井上 大輔 氏

日程◆ 11月 1日(金) ①キャッシュレス編 10:30～ ②動画編 13:00～  
③みんなで相談会 14:30～

◆ 11月 15日(金) ①SNS編 10:30～ ②防災編 13:00～  
③みんなで相談会 14:30～

申込先 義方公民館 ☎ 34-4371



### ライブで運動体験！フレイルをスマイルに☆

健康運動指導士 竹中典子さんを講師に招き、フレイル予防運動を行います！  
一緒に体操してみんなでフレイルをスマイルに！

■日 時 令和6年11月29日(金) 午後1時30分～3時

■会 場 義方公民館 2階

■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

■問合せ 米子市フレイル対策推進課 23-5458



### ボッチャ大会 ～10月6日開催～

義方小学校の体育館で校区民ボッチャ大会を開催しました。とても楽しそうにプレイされる校区民の皆さんと、たくさんの笑顔が見られる大会になりました♪  
初心者の方でも子供でも楽しくできるスポーツなので、来年もご家族やご近所さんを誘って参加して下さると嬉しいです😊♪



優勝  
錦町三丁目自治会B



準優勝  
義方自治会



3位  
米原八区自治会D



3位  
三本松一区自治会

ボッチャ大会のために 朝早くから準備をして下さり、残って片付けをして下さった、  
役員さんと地域の皆様、ありがとうございました。心から感謝いたします。

---