

◇10月公民館行事予定◇

- 3日(木) シニアスマホ教室②
- 10日(木) いきいきサロン 体力測定
体育部長会
- 11日(金) フレイル予防・運動教室
- 14日(月) シニアグラウンドゴルフ大会
- 16日(水) カンガルーポケット
- 23日(水) 学習講座 寄せ植え作り
- 24日(木) 出張!なんでも健康相談 河崎新田会館
- 25日(金) 総務部会
- 26日(土) 公民館祭り
- 28日(月) 休館日
- 29日(火) 出張!なんでも健康相談 伯母山会館
- 31日(木) シニア運動会



◇11月公民館行事予定◇

- 8日(金) 花壇花植え作業
- 11日(月) 出張!なんでも健康相談 河崎団地集会所
- 15日(金) リモート運動体験
小地域懇談会 19:00~
- 17日(日) 美化ウォーク
- 22日(金) 河崎ふるさと塾・家庭教育講座
- 25日(月) 総務部会
- 29日(金) 出張!なんでも健康相談 四軒屋公民館
公民館中央ブロック研修会



～公民館からのお知らせ～

- ◆貸館中止・・・10月24日(木)25日(金)
公民館祭準備のため貸館を中止します。
- ◆休館・・・10月28日(月)
26日公民館祭の振替で事務室は閉めますので、部屋の予約をされている方は事前に鍵を取りに来てください。
- ✿花植え・・・11月8日(金)10時～
花壇の花植えのご協力をお願いします。



河崎公民館まつり

10月26日(土) 9:30～15:00 開催

お待ちしております!

館内 健康相談・フレイル度チェック等

- 1階 加茂中学校・河崎小学校・にしき幼稚園・
河崎保育園・スポーツ少年団など作品展示
- 2階 書道・キルト・ハンドメイド・俳句同好会・
真誠会・御建いきいきサロン・新田女性部・
学習講座・一般作品展示

館外 各種屋台・フリマ・子どもコーナー等

※尚、選挙が翌日にある場合、準備の為、2時終了となります。



人権同和教育 小地域懇談会

◆日時 11月15日(金) 19:00～

◆場所 河崎公民館2階集会室

人権同和教育小地域懇談会を3地区
(伯母山・芝谷・四軒屋自治会) 合同
で開催します。河崎地区のみなさん誰
でも参加できますのでお誘いあわせ
の上、お越しください。



学 習 講 座

寄せ植え✿作り✿

◇日時 10月23日(水)

10:00～

◇場所 河崎公民館学習室

◇講師 江戸賢司氏
(園芸センターえど)

◇参加費 2,500円

◇定員 15名

✿玄関に秋の彩りを添えましょう!
お申し込みは、河崎公民館までお願い
します。 TEL 29-9866



「ウォーキング&美化活動」のお知らせ



◇日時 11月17日(日)
8:50(集合)

◇持ち物 軍手、飲み物、火ばさみ

ウォーキングしながら(3km~4kmを予定)ゴミを拾い、河崎地区をきれいにしましょう!歩き慣れたシューズでご参加ください。



~ふるさと塾便り~

第6回 健康講座 9月6日
「おしっこの話」

~つまる・もれる・血が混じる~

暑い中、健康講座に沢山の方にご参加いただきました。ちょっと気になる「おしっこ」の話。沢山の患者さんを診てこられ、経験豊富な石田先生は、時折、ユニークな話も交え、排尿障害などの症状についてお話し頂きました。

「引締め体操」など、毎日の生活の中でやってみてくださいね。



○石田先生は83歳の現役医師。元気なお話に大きな拍手!



~広報部便り~
“スーパーからお米がなくなってる!?”



猛烈な残暑の中、スーパーへ行くと米の棚には全く商品が無い事に驚きました。「お米が買えない…朝一でスーパーに行って、一家族一袋制限…やっと5kg買えた!でも高い…ご飯をパンやうどんに替え、親は我慢して子供には給食をたくさん食べてね!と伝えている。」と友達が話していました。気候変動や異常気象による不作、さらには円高による外国人観光客の和食人気で米の需要が増え、価格にも影響が出ているとの事。私の家ではお米を作っていますが、小食な子供にもっともっと食べて!といつも言っていたので、改めて、新鮮でおいしいご飯がたくさん食べられる事はありがたいね♡と子供たちと話をしました。

今年の新米も、おじいちゃん達、子ども達と一緒に美味しく頂きたいと思います!

浜橋広報部



「メンズシニア料理教室
~握り寿司~」

9月4日(水)、

男性だけの料理教室、今回は新鮮なお魚を使った豪華な握り寿司!



みなさん美味しく食べていらっしゃいました。



『フレ飯 料理教室』

◇日時 11月19日(火)10:00~

◇対象 65歳以上の方

◇参加費 500円

◇持ち物 エプロン、三角巾、飲み物

ハンドタオル、筆記用具

※締め切り 11月12日(火)

河崎公民館 (TEL29-9866)

までお申込みください。



焼鳥缶で親子丼、わかめスープ、きな粉ヨーグルト

~カンガルーポケット~ 9月

まだまだ暑い中、おばあちゃんやおかあさんと一緒に遊びに来てくれました。

お月見のうさぎを作ったり、ブロックで遊んだり、思い思いの時間を過ごしていました。

来月

10月16日(水)



ハロウィンのお楽しみがありますよ!



ダンディー倶楽部(男性の体操教室)

★男性だけの体操教室です。

☆日時 10月23日(水)13時30分~

☆持ち物 タオル・飲み物・上靴

お気軽にご参加ください!

主催:米子市後藤ヶ丘・加茂地域包括支援センター

河崎公民館

米子市河崎2620番地

電話 29-9866

FAX 29-9867

e-mail kawasaki@chukai.ne.jp