

## リモート運動体験+フレイル予防教室(栄養)

公民館でフレイル予防をしましょう♪  
リモート運動体験はモニターに映し出される映像を見ながら運動をします。

フレイル予防教室(栄養)は管理栄養士による『健康長寿のための食生活』についての講話を行います。

〈日時〉10月18日(金) 午前10:30~正午

〈会場〉永江公民館

〈持ち物〉運動靴、水分補給用ドリンク、汗拭きタオル

〈その他〉予約不要・無料

【お問い合わせ】

米子市フレイル対策推進課 23-5458

米子市健康対策課 23-5454



## 【フレイル予防実践体験に参加しませんか?】

65歳以上の方限定 フレイル予防実践体験プログラムです!  
簡易身体測定や健康状態にあわせた運動方法など、専門の作業療法士が指導&アドバイスいたします。

そして今回はなんと「香茸ごはん」を作り、みんなで秋の味覚を大満喫しちゃう、昼食付プログラムです!

一緒に作ること・一緒に食べることで心も体もリフレッシュしましょう!

詳しくは、公民館にある案内チラシをご覧ください。

■日時 11月6日(水)9時30分~12時30分

■会場 永江公民館

■定員 16名

■持ち物 上履き、飲み物、タオル、エプロン、三角巾

■参加費 無料

■申込み・お問合せ Chukai コムコムスクエア 0120-43-5656

※定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。

※昼食作りだけの参加は承ることができません。



## 「おいしく食べて健康づくり教室」

テーマは「バランス食で糖尿病予防」。バランスのよい食事は健康的な食生活の基本です。血糖値が気になる方も、そうでない方も、食事バランスについて、楽しく学んでみませんか?

とき: 11月13日(水) 午前10時~午後1時

ところ: 永江公民館

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: 鶏肉と彩り野菜のオイスターソース丼

きゃべつとツナの甘酢サラダ

ヨーグルト寒天

材料費: 300円

持ち物: エプロン・三角巾

申込み: 11月6日(水)までに

永江公民館(電話 26-4747)へお申込みください。

永江地区食生活改善推進委員会・永江地区保健推進委員会・米子市健康対策課



## 体操の会からのお知らせ

日時: 10月24日(木) 10:30~11:30

場所: 永江公民館 2階 集會室

※ライオンハートから体力測定に来られます。



## 永江地区民 ソフトボール大会 9/8(日)

今年も尚徳小学校のグラウンドでソフトボール大会を開催しました。大きな掛け声や声援の中で楽しくプレーすることができました。参加された選手のみなさん、役員の皆さん、応援の皆さん、お疲れ様でした。



優勝された7区の皆さん

### 大会結果

優勝 7区

準優勝 3区

3位 4区

## 永江地区敬老会開催報告並びに御礼

### 祝 永江地区敬老会



9月13日(金) 皆生グランドホテル天水にて、敬老会を開催しました。式典では、米子市長祝辞をはじめ、来賓の方々から祝福をいただきました。また、東みずほ幼稚園園児さんの歌と踊り、そして参加者への肩たたき、そして手作りの素敵なプレゼントに笑顔があふれました。

祝宴では、公民館同好会(歌の会・フラダンス同好会)による催し物に盛り上がり、皆様の話に花が咲き、盛会のうちにお開きを迎えました。

敬老の日を迎えられた皆様には、心豊かな長寿をご祈念申し上げますとともに、開催にあたり、多大なご支援をいただきました、各自治会役員、班長、民生児童委員、在宅福祉員、並びに各関係各位に心から御礼を申し上げます。

永江地区社会福祉協議会 会長 谷上道夫

## 給食サービスのお知らせ



\*10月18日(金) 午後4時頃に配食します。

\*11月15日(金) 午後4時頃に配食します

<永江地区社会福祉協議会>

## ご寄付のお礼【香典返し】

4区 大友 暁子 様 (故 大友 正雄 様)  
永江地区のため、役立たせていただきます。ありがとうございました。

<永江地区社会福祉協議会>

## 移動図書館 つつじ号 10月・11月の予定

日時 10月24日(木) 14:30~15:00

11月14日(木)・28日(木) 14:30~15:00

場所 永江公民館 駐車場



## 子育て支援サークルたんたんからののお知らせ

10月はさくら保育園の先生が来られます。

11月は『子育て学習センター コーセリ』に出かける予定です。

日時 10月3日(木)

場所 尚徳公民館 2階

毎月第1木曜日に活動しています!



こんにちは!

尚徳中学校です。

## 見せた伝統の力! 尚魂祭

9月14日、第24回尚魂祭を開催しました。今年は例年になく暑い日が続きましたが、練習から元気に取り組みました。伝統のパフォーマンスでは、声を掛け合いながら取り組む姿が見られました。本番でも3年生が、赤組、青組、黄組の縦割りチームをまとめて、演技を披露しました。会場には自然とお互いの組を応援し、拍手を送る姿が見られ、生徒の温かさを感じました。尚徳中の生徒たちの一人一人の成長を感じるとともに、改めて伝統の力を感じた1日となりました。ご声援ありがとうございました。



## 1年生ST地域貢献活動

1年生の総合的な学習の時間に地域貢献活動を行っています。地域の方々と一緒に活動します。写真は五千石の花壇清掃の様子です。



◎この項に関してご意見、ご質問などがございましたら、26-3451(尚徳中)までお電話ください。

<https://sites.google.com/g.torikyo.ed.jp/syotoku-j>