# 

#### 9月の主な予定

2 月 3 以 4 水 5 木 6 金 7 土 わくわくサークル 8 日 9 月 10 以 11 水 12 木 小地域懇談会 19:00~ 13 金 14 土 15 日 16 月 敬老の日 17 以 18 水 大高成人セミナー⑥現地学習 19 木 20 金 21 土 22 日 秋分の日 23 月 振替休日 24 以 25 水 26 木 27 金 28 土 29 日 30 月 なんでも健康相談 1 ま 1 ま 1 ま 1 ま 1 ま 1 ま 1 ま 1 ま 1 ま 1	1	В		
3 以         4 水         5 木         6 金         7 土 わくわくサークル         8 日         9 月         10 以         11 水         12 木 小地域懇談会 19:00~         13 金         14 土         15 日         16 月 敬老の日         17 以         18 水 大高成人セミナー⑥現地学習         19 木         20 金         21 土         22 日 秋分の日         23 月 振替休日         24 以         25 水         26 木         27 金         28 土         29 日		月		
4 水         5 木         6 金         7 土 わくわくサークル         8 日         9 月         10 火         11 水         12 木 小地域懇談会 19:00~         13 金         14 土         15 日         16 月 敬老の日         17 火         18 水 大高成人セミナー⑥現地学習         19 木         20 金         21 土         22 日 秋分の日         23 月 振替休日         24 火         25 水         26 木         27 金         28 土         29 日	3	火		
<ul> <li>6 金</li> <li>7 土 わくわくサークル</li> <li>8 日</li> <li>9 月</li> <li>10 火</li> <li>11 水</li> <li>12 木 小地域懇談会 19:00~</li> <li>13 金</li> <li>14 土</li> <li>15 日</li> <li>16 月 敬老の日</li> <li>17 火</li> <li>18 水 大高成人セミナー⑥現地学習</li> <li>19 木</li> <li>20 金</li> <li>21 土</li> <li>22 日 秋分の日</li> <li>23 月 振替休日</li> <li>24 火</li> <li>25 水</li> <li>26 木</li> <li>27 金</li> <li>28 土</li> <li>29 日</li> </ul>		水		
<ul> <li>7 土 わくわくサークル</li> <li>8 日</li> <li>9 月</li> <li>10 火</li> <li>11 水</li> <li>12 木 小地域懇談会 19:00~</li> <li>13 金</li> <li>14 土</li> <li>15 日</li> <li>16 月 敬老の日</li> <li>17 火</li> <li>18 水 大高成人セミナー⑥現地学習</li> <li>19 木</li> <li>20 金</li> <li>21 土</li> <li>22 日 秋分の日</li> <li>23 月 振替休日</li> <li>24 火</li> <li>25 水</li> <li>26 木</li> <li>27 金</li> <li>28 土</li> <li>29 日</li> </ul>	5	木		
8 日 9 月 10 以 11 水 12 木 小地域懇談会 19:00~ 13 金 14 土 15 日 16 月 敬老の日 17 以 18 水 大高成人セミナー⑥現地学習 19 木 20 金 21 土 122 日 秋分の日 23 月 振替休日 24 以 25 水 26 木 27 金 28 土 29 日 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	6	金		
9 月 10 火 11 水 12 木 小地域懇談会 19:00~ 13 金 14 土 15 日 16 月 敬老の日 17 火 18 水 大高成人セミナー⑥現地学習 19 木 20 金 21 土 22 日 秋分の日 23 月 振替休日 24 火 25 水 26 木 27 金 28 土 29 日	7	土	わくわくサークル	
10 以 11 水 12 木 小地域懇談会 19:00~ 13 金 14 土 15 日 16 月 敬老の日 17 以 18 水 大高成人セミナー⑥現地学習 19 木 20 金 21 土 22 日 秋分の日 23 月 振替休日 24 以 25 水 26 木 27 金 28 土 29 日	8			
11 水	9	月		
12 木 小地域懇談会 19:00~ 13 金 14 土 15 日 16 月 敬老の日 17 火 18 水 大高成人セミナー⑥現地学習 19 木 20 金 21 土 22 日 秋分の日 23 月 振替休日 24 火 25 水 26 木 27 金 28 土 29 日	10	火		
13 金 14 土 15 日 16 月 敬老の日 17 火 18 水 大高成人セミナー⑥現地学習 19 木 20 金 21 土 22 日 秋分の日 23 月 振替休日 24 火 25 水 26 木 27 金 28 土 29 日	11	水		
14 土 15 日 16 月 敬老の日 17 以 18 水 大高成人セミナー⑥現地学習 19 木 20 金 21 土 22 日 秋分の日 23 月 振替休日 24 以 25 水 26 木 27 金 28 土 29 日 19 日	12	木	小地域懇談会 19:00~	
15 日 16 月 敬老の日 17 以 18 水 大高成人セミナー⑥現地学習 19 木 20 金 21 土 122 日 秋分の日 23 月 振替休日 24 以 25 水 26 木 27 金 28 土 29 日 15 で 15	13	金		
16 月 敬老の日 17 以 18 水 大高成人セミナー⑥現地学習 19 木 20 金 21 土 22 日 秋分の日 23 月 振替休日 24 以 25 水 26 木 27 金 28 土 29 日	14	土		
17 以 18 水 大高成人セミナー⑥現地学習 19 木 20 金 21 土 22 日 秋分の日 23 月 振替休日 24 火 25 水 26 木 27 金 28 土 29 日	15	$\Box$		
18 水 大高成人セミナー⑥現地学習 19 木 20 金 21 土 22 日 秋分の日 23 月 振替休日 24 火 25 水 26 木 27 金 28 土 29 日	16	月	敬老の日	
19 木 20 金 21 土 22 日 秋分の日 23 月 振替休日 24 火 25 水 26 木 27 金 28 土 29 日	17	火		
20 金 21 ± 22 日 秋分の日 23 月 振替休日 24 火 25 水 26 木 27 金 28 ± 29 日	18	水	大高成人セミナー⑥現地学習	
21 土       ↑         22 日 秋分の日       双のの交通         23 月 振替休日       秋の交通         24 火       交通         25 水       変量         26 木       安全         27 金       週間         28 土       週間	19	木		
22 日 秋分の日         23 月 振替休日         24 火         25 水         26 木         27 金         28 土         29 日	20	金		
23 月 振替休日       24 火       25 水       26 木       27 金       28 土       29 日	21	土		<b>†</b>
24 火       25 水       26 木       27 金       28 土       29 日	22		秋分の日	
25 水     通       26 木     安       27 金     週       28 土     間	23	月	振替休日	秋
26 木       27 金       28 土       29 日	24	火		の
29 🛭		水		
29 🛭	26	木		安
29 🛭	27	金		全
29 🛭	28	土		間
30 月 なんでも健康相談 🗼	29	$\Box$		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	30	月	なんでも健康相談	$\downarrow$

#### 大高公民館

TEL: 27-1003 FAX: 27-1983 E-mail: ohtaka@chukai.ne.jp



# 大高地区市民運動会

《日 時》 10月

10月13日(日)9:00開会

≪場 所≫ 伯仙小学校グラウンド ※雨天時は中止です。



# 次高盆民館祭

《日 時》 10月27日(日) 《揚 所》 大高公民館



#### 展示作品を募集します!!

個人、グループ、自治会の中のサークルなどなど 日頃の活動を皆さんにお知らせしませんか? 詳しくは10月号の里だよりと一緒に配布される案内 チラシをご覧のうえ、お申込みください。

多数の皆様の作品をお待ちしています。

# 大高成人セミナー

## 6現地学習 「べんがらの里」



【日 時】9月18日(水)

8:00出発(大高公民館)~17:00頃着

【行き先】広兼邸~笹畝坑道~ベンガラ館~郷土館等

【参加費】9,000円

【定 員】20名

☆定員になり次第締め切ります。

# 学習講座

## 4「ぐるぐるアート」

【日 時】10月24日(木) 13:30~15:30

【会 場】大高公民館

【講 師】楠田 流美子 さん

【材料費】50円

【持ち物】色鉛筆、色ペン、クレヨン

(ない方は公民館で準備いたします。)

【申込み】公民館まで(Tel 27-1003)

### 5『フレイル予防実践体験ツアー』

フレイル予防の3つのポイント、身体活動(運動)、栄養(食事) 社会参加をテーマにフレイル予防プログラムを実施する体験 ツアーです。今回のテーマは『栄養』

フレイル予防の食事について、一緒に考えたり、作ったりして みませんか?

詳しくは、案内チラシをご覧ください。(公民館にあります。) ☆参加希望の方は下記までお問合わせください。

【日 時】11月20日(水) 9:30~12:30(予定)

【場 所】大高公民館

【持ち物】エプロン、三角巾、タオル、飲み物

【参加費】500円

【その他】軽い運動ができる服装でお出かけください

【主 催】米子市フレイル対策推進課

【お問合せ】大高公民館(Tel 27-1003)

### ありがとうございました

米子市伯仙財産区より大高地区自治 連合会に防災倉庫を寄贈していただ きました。ありがとうございました。



### 米子市長寿社会課からのお知らせ

### 令和6年度 第2回認知症サポート養成講座

認知症に関する基本的な知識と、認知症の方への支援に関すること等を学ぶための講座を 開催します。「認知症サポーター」は、なにか特別なことをする人ではありません。誰も が暮らしやすい地域の実現のために、認知症について正しく理解し、温かく見守ることか ら始めてみませんか。

受講者には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡しします!

【対 象】 認知症について学びたい方(先着40名)

【日 時】 9月26日(木曜日) 13時30分から15時

【会 場】 米子市立図書館 2階研修室3,4

【費用】無料

受講を希望される方は電子申請システム又は電話連絡にて事前申込をしてください。 【申込み及び問合せ先】

米子市長寿社会課 電話23-5155 FAX23-5012

電子申請システム2次元コード⇒ 3



#### ≪保健師の出超!なんでも健康相談≫

大高地区担当保健師の山本です。

生活習慣、健康のこと、日ごろの心配事など、どなたでもどうぞ。 予約不要で、毎月1回実施しています。

【日 時】9月30日(月)9:30~11:30

【場 所】大高公民館 図書室

【内 容】血圧測定、体脂肪測定、握力測定、フレイルチェック、赤ちゃんの体重測定など 【問合せ】米子市健康対策課 ☎23-5454

#### ≪リモート運動体験・フレイル予防教室(口腔講話)≫

フレイル予防(お口の健康)をテーマにした30分の教室を、リモート運動体験の前に 行います。

予約は不要です。ぜひ、ご参加ください!

【日 時】9月30日(月)10:00~12:00

10:00~10:30 保健師による口腔講話

10:30~12:00 リモート運動体験

【場 所】大高公民館 学習室(1)



## 子どもの遊び場! わぐわくサークル

7日 (土) 9:30~12:00

### 白玉団子をつくって食べよう

☆申し込みは公民館まで!

# 子育でサークルっこくらび

未就園児と保護者のサークルです。 どなたでもご参加いただけます!

10日(火)10:00~ 大高公民館

### 親子読み聞かせ教室&工作教室

【日 時】9月14日(土)

13:30~

【場 所】前田児童館 ☎ 27-2684

- ・保護者・こたか保育園の先生・児童館職員 が絵本の読み聞かせをします。
- 手遊びやペープサート・紙芝居・季節の絵本を楽しんだり、簡単な工作をしたり、内容はもりだくさんです。
- ・親子で楽しい時間を過ごしませんか?

#### 新刊図書のお知らせ 「俺たちの箱根駅伝」上・下巻 池井戸潤著



「下町ロケット」「ハヤブサ消防団」など 次々ドラマ化される池井戸作品。今作も一 気読み必至の極上エンターテイメント作品。

### 米子市民体育祭バレーボール大会

8月4日(日)に開催された標記大会で 大高男子チームが、3位のなり ました。お疲れさまでした。

フ昨メ雑生見気 今 いど年 レ日ダ草か舞温 ざっ金 とこ減 イはカのさい見 ないり笑 ル何た元れたる りし食っ に処ち気てい見 投 ゃょもて パに水がい友る 杖立減く 夕行草欲るに度 をつっだ カっのしとコぞ 抱とたさ ラたかい感口っ えきがい 体かげこ謝ナと てバロユ 操忘でのだが寒 走レ減し 今れ家暑老诵く りたらモ 日て族さいせな 出若ずア もる会 たんる すづ川 今ぼ う 花斉山川原高高 田藤口本 田嶋



美将栄美亨振な和 子津 作ず 子 子 な

ご寄付ありがとうございました 大高地区社会福祉事業のためにご寄付を賜り、 厚く御礼申し上げます。

香典返し (7月23日~8月7日)

〈石 田〉

花田 真矢 様(故人 花田 芙美子 様) 〈下市場〉

山根 貢 様(故人 山根 清 様) 〈城園ハイツ〉

土山 春樹 様(故人 土山 恵子 様) 〈下 郷〉

中奥 信之 様(故人 中奥 美代子 様)