



9月の主な予定

1	日	
2	月	
3	火	
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	
30	月	なんでも健康相談

秋の交通安全週間

大高地区市民運動会

《日 時》 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。



大高公民館祭

《日 時》 10月27日(日)
《場 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い合わせください。

【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。



