

令和7年 2月

# 福生東公民館だより

TEL 34-3150・FAX 34-3177 E-mail fukuikkee@chukai.ne.jp

## 学習講座『みそづくり教室』

日時：2月17日（月）13：30～15：30頃（2時間程度）

場所：福生東公民館

講師：田村 範夫 氏（田村商店）

費用：1口（3kg程度）2,800円

※会場での作成は1人1口のみです。

事前申し込みで材料の追加申し込みも可能です。

申込み：2月7日（金）までに参加費を添えて公民館にお申込みください。

電話での申し込み・当日のキャンセルの返金はできません。

定員：10名

持ち物：マスク、エプロン、三角巾、手ふきタオル

※1人分の材料がそれぞれビニールに入った状態で配布されます。参加者が各々1人で、機械などを使わず作業を行います。

※各作業はビニール袋越しに行うため、基本材料に直接触れることはありません。

※材料のみの申し込みも可能です。何口でも可能ですが、大豆は煮てありますので保存ができません。材料のみ申し込まれた方も必ず当日（2月17日）にお持ち帰りください。

【お願い】

※マスクの着用を必ずお願いいたします。

※当日、体調不良（発熱、腹痛、のどの痛み、せき等）の方は参加をご遠慮くださいますようお願いいたします。



## 健康講座について

「音読教室6～声を出して心イキイキ～」  
認知症予防として注目されている音読。  
詩や文章を声に出して読むと、心も体も元気になります。

日時：2月20日（木）午前10時から午前11時30分まで

会場：福生東公民館 2階 集会室

講師：鳥取短期大学非常勤講師 倉光 信一郎 氏

共催：福生東地区社会福祉協議会

福生東地区保健推進委員会

申込み：福生東公民館（TEL 34-3150）

定員：20名（先着順となります）



## リモート運動体験！！ ～映像を見ながら一緒に運動をしませんか～

日時：2月17日（月）10：30～12：00

会場：福生東公民館

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

※予約不要です



## 保健師の出張！なんでも健康相談



生活習慣、健康のこと、日ごろの心配ごとなど、  
どなたでもどうぞ。

赤ちゃんの体重測定、血圧測定、握力測定等も  
しています。

相談ごとがなくてもどうぞ。

日時：2月27日（木）

午前9時30分から11時30分

※お子さんは10時30分以降にお出かけ  
ください。

場所：福生東公民館

連絡先：米子市健康対策課  
23-5454



まずは歩くことから  
定期的な運動で健康に暮らそう！

「時間がない」「きっかけがない」などの理由で、定期的な運動をしていない方が多くいます。健康的な生活を送るために、適切な運動習慣を身につけることが大切です。

■今より1,000歩多く！

成人は1日約8,000歩（高齢者は6,000歩）を目安に歩くことが推奨されています。

まずは今よりも1,000歩多く（約10分）歩くことをめざしましょう。

■ネギ太と一緒に健康ウォーキング！

ネギ太と鳥取県立米子西高等学校の学生さんが一緒に健康ウォーキングをする動画です。

市内のさまざまなウォーキングコースを紹介しているので、ぜひ参考にしてみてください

## フレイル予防実践体験ツアーのご案内

運動、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公民館発着の送迎付き体験ツアーです。みなさんで一緒にフレイル予防してみませんか？

日時：令和7年3月4日（火） 9：40～12：55頃

場所：白鳳の里 淀江ゆめ温泉（公民館からバスで移動します）

集合・解散：福生東公民館 9時40分出発

福生東公民館 12時55分頃到着・解散

※車で公民館に来られる方は多目的広場に駐車して下さい。

定員：20名 ※定員になり次第締め切ります。

参加費：無料

持ち物等：飲物・タオル 軽い運動ができる服装でお出かけください。

申込期間：2月3日（月）～2月25日（火）

申込書は公民館にありますので公民館で記入をお願いします。

主催：米子市健康対策課

【お問合せ先】 米子市フレイル対策推進課 TEL：23-5458

### 【プログラム内容】

10：30～12：30

・フレイル度チェックの実施

・フレイルについてのお話

・eスポーツ体験（太鼓の達人）

・フレイル予防体操

## 職員不在のお知らせ



2月28日（金）12：00～

米子市公民館連合会研究集会出席のため、職員は不在となります。

公民館を利用される方は、事前に手続きをお願いします。

## 2月の行事予定

1	土	
2	日	
3	月	「福生ふるさと塾」講座企画会10:00 街角パトロール14:30
4	火	自治会長会19:30
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	健康ウォーキング9:30
11	火	【建国記念の日】
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	リモート運動体験10:30 学習講座「みそづくり教室」13:30 下校時防犯パトロール14:30
18	火	
19	水	
20	木	健康講座10:00
21	金	
22	土	
23	日	【天皇誕生日】
24	月	【振替休日】
25	火	
26	水	
27	木	なんでも健康相談9:30
28	金	米子市公民館連合会研究集会（閉館12:00）

## 週末子ども支援事業2月の日程

### ●とんぼクラブ

2月8日（土）9:30～11:30

内 容：新春・リボンテープ駒作り

費 用：100円

持ち物：作品を持って帰る袋、  
飲み物



### ●茶道教室

2月 8日（土） 10:00～12:00

2月22日（土） 10:00～12:00

※いずれの教室も初歩からの指導で、  
気軽に参加することができます。  
みなさんの参加をお待ちしております。



## 子育てサークル なかよしCLUB

### ●定例会

【日時】2月 4日（火）

2月18日（火）

10:00～11:30



【会場】いずれも福生西公民館

※会場をお間違えにならないようにご注意ください。

## メンバーを募集しています！！

なかよしCLUBは、メンバーを募集しています。  
興味のある方は、新開子育て支援センター  
CHUCHUにご連絡ください。  
(TEL 33-4122)

## 福生東地区社会福祉協議会から お礼申し上げます。

香典（玉串料）返しとしてご寄付いただきました。

12区 広野 正 様 金一封

地区社会福祉事業に役立たせていただきます。  
ありがとうございました。

## 保健推進員会 健康ウォーキング

2月10日（月）9:30

公民館集合・出発

寒さ対策をお願いいたします。



## 自転車防犯パトロール隊

### 街角防犯パトロール

2月 3日（月）14:30～

### 下校時防犯パトロール

2月17日（月）14:30～

※17日は14:30に小学校集合です。

## 公民館を利用される皆さまへ

気持ちよく利用していただくために、次のことにご協力をお願いします。

- 公民館使用申請書を事前に提出いただき、使用許可を受けてください。  
予約は電話でも受け付けますが、あくまで仮予約となります。お早めに申請書の提出をお願いします。
- 使用時間は、午前9時から午後10時までです。
- 使用を変更・中止する場合は、速やかに連絡してください。
- 夜間・休日に使用する場合は、鍵を事前に借りてください。  
使用後は、速やかに鍵を返却ください。
- 使用後は、机・イス・備品等を元の位置に戻し、清掃と点検をしてください。  
・清掃：机を拭く、掃除機をかける、床を掃く  
・点検：照明、エアコン、窓の鍵、ガス等の確認
- ごみはお持ち帰りください。
- 使用後は、入口に置いてある公民館使用簿に記入してください。
- 公民館敷地内は禁酒・禁煙です。
- 公民館に、私物を置かないでください。
- 物品の破損、不具合が生じた場合は必ずお知らせください。



## 1月7日（火）新年の集い



マリンバで奏でる名曲の数々。  
井上様の素晴らしい演奏に会場は盛り上がりました。

## 1月7日（火）書初め教室



笑顔あふれる和やかな会で新年を迎えることができました。皆さま、ありがとうございました。



2名の先生にご指導いただきながら、熱心に書道に取り組みました。力強い作品が出来上がりました。



## 行事予定

3月3日（月） 自治会長会