

住吉から版

米子市住吉公民館 住所 〒683-0845 米子市旗ヶ崎7丁目17番30号
 ～ 窓口が開いている時間 ～ e-mail sumiyosi@chukai.ne.jp
 平日 8:30～17:00 電話 29-5310 FAX 29-5375



11月の行事予定

2日(土) わいわい教室	8:30～11:30
8日(金) スマホ教室	
9日(土) わいわい教室	8:30～11:30
歳末ふれあい訪問	
10日(日) 校区民ドッジビー大会(住吉体育館)	9:00～
11日(月) ふらっと体操	10:30～
19日(火) 公民館大学⑨音楽講座	13:30～15:00
22日(金) スマホ教室	
23日(土) わいわい教室	8:30～11:30
25日(月) 健康相談	10:00～12:00
ふらっと体操	10:30～12:00
30日(土) わいわい教室	8:30～
校区民バウンズボール練習日 (住吉体育館)	20:00～22:00

12月前半の行事予定

1日(日) 校区民バウンズボール大会	9:00～
3日(火) 公民館大学閉講式&表彰式	
6日(金) 公民館大掃除	9:00～
7日(土) わいわい教室	8:30～11:30
13日(金) 学習講座③	9:30～13:00
14日(土) わいわい教室	8:30～11:30

体育行事のお知らせ

- ◎ドッジビー大会
 日時：11月10日(日) 9時集合
 開会式：9時20分
 場所：住吉体育館
- ◎バウンズボール大会
 日時：12月1日(日) 9時集合
 開会式：9時20分
 練習日：11月30日(土) 20時～
 場所：住吉体育館

～職員不在のお知らせ～

11月15日(金) 午後から



新生ブロック公民館職員研修会のため、
 午後から職員は不在となります。
 部屋の使用はできますので事前に申込み、
 鍵の借用をお願いします。

～お知らせ～

11月から当面の間、住吉公民館バリア
 フリー改修工事を行います。詳細が決まり
 次第、ホームページ等でお知らせいたしま
 す。ご不便をおかけしますが、ご協力お願
 いいたします。

みんなで生き生きおうちご飯



募集

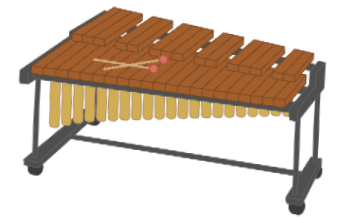
住吉地区食生活改善推進員 主催

日時：12月8日 午前10時～
 場所：住吉公民館
 持ち物：エプロン・三角巾・筆記用具
 参加費：500円
 申込み：住吉公民館(TEL29-5310)
 締切日：11月18日(月)

令和6年 公民館大学のお知らせ

第9回 音楽講座

日時：11月19日(火) 13:30～15:00
 場所：住吉公民館
 講師：マリンバ奏者 武部 良枝 氏
 演題：「マリンバで愉しむクラシック名曲選」



閉講式&表彰式

日時：12月3日(火) 13:30～15:00
 場所：住吉公民館
 演題：「本年度公民館大学を振り返って」

皆勤賞・精勤賞の表彰式のあとに意見交換会をします。
 来年度に向けてのご希望、ご意見がありましたら、お聞かせください。

学習講座のご案内『うどん de 運動～作って食べて楽しくフレイル予防～』

日時：12月13日(金) 9:30～13:00
 場所：住吉公民館
 講師：米子市フレイル対策推進課 小椋 善文 氏
 定員：16名
 参加費：300円
 持ち物：エプロン、手拭き
 申込み：住吉公民館(29-5310)へお申込みください。
 定員になり次第終了します。



保健師の出張！なんでも健康相談

赤ちゃんから大人の方まで、どなたでもお気軽にお越し
 ください
 ・血圧測定、体脂肪測定、握力測定、赤ちゃんの体重測定
 ・健康に関する相談など
 ■とき：11/25(月)10:00～12:00
 ■ところ：住吉公民館1階 学習室
 ■予約不要・無料



リモート運動体験も実施中

中継映像を見ながら体操をします途中参加・退場
 できますので、気軽にご参加ください♪
 とき：11/11(月)、11/25(月)
 10:30～12:00
 持ち物：飲み物、汗拭きタオル、上履き
 ■お問合せ：米子市健康対策課ヤマサキ
 (0859)23-5454



出張スマホ教室日程

地区社会福祉協議会主催 シニア事業

日時：11月8日(金)・11月22日(金)
 時間：両日とも共通 ①10:30～ ②13:00～ ③14:30～
 内容：11月 8日 ①カメラ編 ②はじめて編 ③動画編
 11月 22日 ①マップ編 ②便利な使い方 ③防災編
 対象：住吉地区にお住いの65歳以上の方 ※スマートフォンをお持ちでない方もご参加いただけ
 ます。(デモ機貸出あり)申込時にお知らせ下さい
 定員：各回とも10名
 申込み：地区社会福祉協議会事務局(住吉公民館内) 電話：29-5310

公民館周辺をきれいにしていただきました いつもありがとうございます！

10月9日(水)に住吉地区老人クラブの皆さんに公民館周辺の除草作業、10月13日(日)にシルバー人材の皆さんに公民館樹木の剪定をしていただきました。



(住吉老人クラブ連合会)



(シルバー人材センター)

公民館周辺がとてもきれいになりました。ありがとうございます。

第8回住吉公民館大学を行いました！

10月23日(水) 健康講座



公民館大学第8回講座は、独立行政法人 労働者健康安全機構 山陰労災病院 循環器内科部長 水田 栄之助様に「慢性腎臓病 (CKD) の話～食事で気を付けること～」と題し、腎臓病や食事において気を付けることを教えていただきました。参加者から「先生の説明がとてもわかりやすく、参考になった。これからの健康管理に役立てたい。」との声をいただき、大変有意義な時間となりました。

学習講座



《簡単に作れる！素敵な籐のカゴづくり》

10月4日(金)

講師：中元 芳子氏



第2回学習講座にて、中元 芳子氏に教えていただき、籐のカゴづくりに挑戦しました。少し難しい作業が多く、参加者の方が苦勞する場面もありましたが、とても可愛いカゴが完成しました。

【人権小地域懇談会】

9月28日(土) 安倍自治会で人権小地域懇談会が開催されました。人権啓発 DVD「カンパニユラの夢」を鑑賞し、ひきこもりや8050問題について考えました。



たんぽぽサークル ～子育てサークル～
(未就学児と保護者対象)

時間：10:30 ～ 11:30
場所：住吉公民館

【11月の予定】

5日(火) 親子ヨガ (山口先生)
26日(火) 食育講座&手遊び ※要予約
(米子聖園ベビーホーム)
初めての方でも気軽にご参加ください。



公民館祭を開催しました

10月20日(日)に住吉公民館祭を行いました。当日は風が強い1日になりましたが、多くの方にご来場いただきました。ご来場いただいたみなさん、役員のみなさん、ありがとうございました。



バザーやダンス、消防車の乗車体験、餅つき、包丁研ぎなどがあり、どのブースも大盛況でした！



体育館内では、舞台発表、健康コーナー、折り紙・けん玉教室などが行われました！



館内では、教室同好会、校区の方の力作が展示されました。



和室では後藤ヶ丘中学校茶道部によるお茶席を行いました！