

明道公民館だより



行事予定

- 3日(木) あすなろ学級「健康講座」
- 4日(金) 学習講座
「mini ランタンワークショップ」
- 6日(日) 米子市一斉清掃
- 7日(月) 公民館周辺草取り清掃
- 13日(日) 公民館祭
- 15日(火) 振替休館日
- 16日(水) 出張! なんでも健康相談
- 20日(日) 明道地区ウォーキング大会
- 21日(月) リモート運動体験
- 23日(水) あすなろ学級現地学習「歴史講座」
友愛訪問

あすなろ学級のご案内

〈健康講座〉

「知ってほしい! 正しい認知症予防」

日時: 10月3日(木) 13:30~15:00

場所: 明道公民館

講師: 鳥取大学医学部保健学科
認知症予防講座(寄附講座)
教授 浦上 克哉 氏

* 講演終了後、30分程度の「認知症予防の研究」アンケート・検査にご協力をお願いします。

〈現地学習・歴史講座〉

「青谷かみじち史跡公園と砂の美術館」

日時: 10月23日(水) 9:00~16:00

参加費: 3,000円(バス代・食事代・入館料)

定員: 35名(定員になり次第締切ります。)

申込み: 参加費を添えて明道公民館まで。

* あすなろ学級受講生優先。10月1日(火)から一般申込の受付を開始します。

〔行程〕

公民館発 9:00⇒砂の美術館⇒かぶら亭(昼食)
⇒青谷かみじち史跡公園⇒道の駅大栄⇒公民館着 16:00

米子市明道公民館

〒683-0067 米子市東町124

TEL 34-3074 FAX 34-3088

E-mail meidoh@chukai.ne.jp



QRコード

スマホで明道公民館のホームページを直接ご覧いただけます。QRコードでアクセスしてください。

学習講座のご案内

「パーソナルカラーと
カラーセラピーで自分を輝かせる色!」

日時: 11月5日(火)

13:30~15:00

場所: 明道公民館 学習室

講師: パーソナルカラーアナリスト
進野 さとみ 氏

参加費: 100円

定員: 10名(定員になり次第締切ります。)

申込み: 10月8日(火)から受け付けます。参加費を添えて明道公民館までお申込みください。



今までの服やメイクが似合わなくなった... 思い込みによる囚われから解放し、自分に似合う色を楽しみましょう♡

公民館周辺清掃ご協力のお願い

日時: 10月7日(月) 9:00~10:00

場所: 明道公民館周辺

持ち物: 軍手、草取り用具など

*雨天中止(中止の場合は防災無線でお知らせします)

公民館祭を前に老人クラブ連合会の皆さんと一緒に、公民館周辺の清掃・除草作業を行います。住民のみなさまのご協力をお願いします。

主催: 明道公民館社会部

明道公民館祭

日時: 10月13日(日) 10:00~15:00

場所: 明道公民館

内容: 作品展示(絶賛作品募集中!!)

野外ステージ、バザー

健康相談ほか

*詳細は、別紙各戸配布済のチラシをご覧ください。



10月15日(火)は公民館祭の振替休館日です。部屋の利用を希望される場合は、事前に鍵を借りて来てください。





スポーツ大会のご案内

【ウォーキング大会】共催：明道地区保健推進委員会

日 時：10月20日（日）雨天中止

9:00～受付（明道公民館駐車場）

9:15開会式～9:30公民館出発

コース：明道公民館～彫刻ロード～米子城跡

～明道公民館（約3.4km）

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル
履き慣れた運動靴

申込み：各自治会体育部員または公民館まで

締 切：10月11日（金）

＊ 米子城跡を頂上まで登って、360度の大パノラマを楽しもう!!



【ラージボール卓球大会】

日 時：11月17日（日）9:00～開会式

場 所：湊山体育館

持ち物：上靴、補水用飲料

申込み：11月8日（金）までに各自治会体育部員または直接公民館へ

＊当日参加はできません。

練習日：11月9日（土）、16日（土）

20時～22時 湊山体育館にて

＊どなたでも参加できます。

問合せ先：明道公民館 Tel 34-3074

詳細は、別紙回覧のチラシをご覧ください。

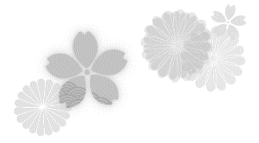
明道地区社会福祉協議会

地区社会福祉事業のために、ご厚志を賜り、厚く御礼申し上げます。謹んでご冥福をお祈りいたします。

《香典返し》

道笑町二丁目

井澤 裕子 様 （故 井澤 敏 様）



在宅福祉員会からのお知らせ



10月の友愛訪問は10月23日（水）です。



保健師と栄養士の

出張！なんでも健康相談

10月は**栄養士**もいます。

塩分チェックもしています。塩分を減らすには？

おやつをつい食べてしまう？たんぱく質を上手に摂る工夫は？子どもの離乳食の相談もOK！赤ちゃんから大人の方まで、どなたでもお越しください。

日時：令和6年10月16日（水）予約不要

午前9時30分から11時30分

場所：明道公民館 図書室

あなたのおうちの塩分はどれくらい？（塩分チェック）

みそ汁か吸い物の汁50mlを、密閉できる清潔なビンなどに入れてお持ちください。数分で塩分チェックができます！

米子市健康対策課 23-5454

あすなろ学級を開催しました

9月10日（火）、米子市総合支援センターえしこに 総合相談支援員 藤井有紀氏を招き、教養講座「日常コミュニケーションスキルUP！～相手の気持ちに寄り添う作法～」を開催しました。お隣の席の方とペアになり、実践形式でステップ3つをわかりやすく説明していただきました。1つでも出来ることから、日常生活に活かしていきたいですね。



地域活動感想画を展示します！

米子市自治連合会が募集し、明道小学校の児童が応募した51作品を明道公民館祭で展示します。地域の人たちとのふれあいや行事など、楽しい体験や思い出を絵にした作品「地域活動感想画」です。子どもたちの力作を是非ご覧ください。

日時：明道公民館祭

10月13日（日）

10:00～15:00

場所：明道公民館 2階第2研修室

（eスポーツ体験コーナー会場）

