

明道公民館だより

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

行事予定



- 7日(金) 教室・同好会打合せ会
- 18日(火) なんでも健康相談
- // 日(//) 在宅福祉員会研修会
- 19日(水) 友愛訪問
- 28日(金) リモート運動体験
- // 日(//) 米子市公民館連合会
研究集会

公民館事務室からのお知らせ

2月28日(金)は米子市公民館連合会研究集会のため、事務室は正午で閉まります。部屋の使用は通常通りできますので事前に鍵の借用をお願いします。

寄付のお礼

この度永見株式会社様より座布団を多数ご寄付いただきました。さっそく使わせていただきます。ありがとうございました。

明道小学校コーナーができました!

明道小学校での学習の様子や成果を明道公民館の中二階の掲示板に展示します。

只今5年生が作成したSDGSについてのポスターやチラシを展示しています。子どもたちの学びの成果を是非ご覧ください。

※展示内容は一定期間で入れ替えを行います。

～食生活改善推進員になりませんか～

養成講座受講生募集

生涯を通じた食育の推進、健康づくりの担い手として、地域の活動をする食生活改善推進員のため養成講座受講生を募集します。食に関するさまざまな知識を習得してみませんか。

【対象】 講座終了後に推進員として地域の健康づくりに活動できる方
(男女を問いません)

【募集人数】 2名(先着順)

【日時】 5/16、6/20、7/23、9/2、10/7、
11/14

午前9時40分～午後1時30分
(5/16のみ午前9時30分～正午)

【内容】 ・テーマにそった調理実習
・講義(健康づくりに関すること、食育、生活習慣病予防など)

【費用】 ・実習材料費(1回あたり300円程度)

【場所】 ・米子市福祉保健総合センター3階
(ふれあいの里)

【申し込み】 3月21日(金)までに明道公民館
(☎34-3074)へお申し込みください。



保健師と栄養士の

出張!なんでも健康相談

2月は**栄養士**もいます。予約不要。

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7年2月18日(火) 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♪



2月19日(水)在宅福祉友愛訪問

書初め大会を開催しました。(1月8日)

福本馨泉先生の指導を受け、子どもたちは真剣に取り組みました。終了時にはみんなの力作が揃いました。



たこあげ大会を開催しました。(1月11日)

子ども達は、地区青少年育成会や民生委員の皆さんと楽しくたこを作りました。オリジナルのたこが出来あがると、たこをあげて楽しみました。



【Chukai コムコムスクエアのフレイル予防実践体験ツアーに参加しませんか？】

米子市フレイル対策拠点 Chukai コムコムスクエアで運動、食事、社会参加をテーマにしたフレイル予防プログラムをご体験頂けます！

体力測定やフレイル度チェックはもちろん！是非男性の方々にもご参加いただきたい、簡単！発酵食レシピの調理&試食プログラムです！

ご夫婦・ご友人でお誘いあわせのうえ ぜひご参加ください！！

詳しくは、案内チラシをご覧ください。(公民館にあります。)

(要予約、参加希望の方は下記にお問い合わせください。)

■日時 令和7年3月26日(水曜日) 午前9時30分～12時30分

■会場 Chukai コムコムスクエア:米子市四日市町127-1 ローズセントラルビル1階

■持ち物 上履き、飲み物、タオル、エプロン、三角巾

■参加費 無料

■定員 10名

■お問合せ Chukai コムコムスクエア 0120-43-5656

※65歳以上の方限定となります

※定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます

< 明道公民館を利用されるみなさまへ >

☆公民館使用許可申請書を事前に提出願います。

☆使用の変更(中止・時間)は、事前に連絡をお願いします。

☆使用後は、必ず掃除をして室内を元の状態に戻してください。

(掃除道具は、1階の階段横、2階の階段横ロッカーにあります。)

☆ゴミは、各自で持ち帰りをお願いします。

☆茶器・講習室を使用される方は、布巾をご持参ください。

☆館内・敷地内は、禁酒・禁煙です。

☆物品の破損等は、お知らせください。

☆第2研修室はピアノ保護のため、使用後は必ずブラインドを降ろしてください。

☆スリッパの整理整頓をお願いします。

☆使用後は必ず、照明・冷暖房、ガスの元栓、窓の施錠を確認ください。

「公民館使用簿」をご記入いただき、玄関の施錠をお願いします。

☆鍵を使用した場合は、翌日に返却をお願いします。

☆その他詳細については公民館(電話34-3074)へお問い合わせ下さい。

みなさまに気持ちよく利用していただくため、ご協力をお願いします。

