

加茂地区健康づくり教室

握力測定・敏捷性測定・血圧測定・体脂肪測定・フレイル体操・ええがん体操など
普段の運動習慣のきっかけづくりにも！一緒に健康づくりしませんか？

日時 12月23日（月）9：30～11：30

場所 加茂公民館

内容 10：00からは、国立音楽院の皆さんと
一緒に音楽を楽しみましょう！



申し込みは不要です
お気軽にご参加ください

【問い合わせ先】加茂地区保健推進員会会長
遠藤 直子（090-5375-6957）

同じ時間に、**保健師の出張！なんでも健康相談**を行います。

健康に関する疑問や悩みを気軽に相談できます。

健診結果や血液検査の結果等がありましたらご持参ください。

健康相談日以外でも健康対策課に相談できます。

【問合せ先】米子市健康対策課（23-5452）加茂地区担当保健師 川口

【リモート運動体験！】～映像を見ながら一緒に運動しませんか～

リハビリ専門職による運動教室「ふらっと運動体験」の様子を公民館で中継
放送します。※予約不要。当日会場にお越しください。

※中継放送のため、運動指導者は公民館には来ません。

■日時 12月16日（月）10：30～12：00

■会場 加茂公民館 集会室

■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

■お問合せ 米子市フレイル対策推進課（☎23-5458）



「本の寄贈について」

上田京子様（米子市在住：生田春月研究者）から、
ご自身が執筆された「生田春月への旅」

1～3巻を公民館に寄贈していただきました。

* 生田春月…米子生まれの小説家・評論家・翻訳家。
代表作に詩集「靈魂の秋」「感傷の春」長編小説
「相寄る魂」などがある。



メンズクラブ(男性の体操教室)

日時 12月2日（月）10：00～11：30

持ち物 タオル・飲み物・上靴

場所 加茂公民館



男性の身体にポイントを合わせた運動を行います。
是非ご参加ください。申し込みは不要です。

主催：米子市後藤ヶ丘・加茂地域包括支援センター

加茂子育てサークル コアラクラブ

活動日：第2・4木曜日

時間：10：15～11：30

場所：加茂公民館



***** 12月の活動予定 *****

☆9日(月) クリスマス会☆

※申込みと参加費が必要です。

12月2日（月）までに、子育て支援センター
（☎30-1111）、もしくは加茂公民館までお申込みく
ださい。

子育て支援事業 加茂っ子クラブ

12月14日（土）9：30～12：00

『 **パステルアートのクリスマスカードを作ろう！** 』

※詳細は、小学校から配られるチラシでご案内してい
ますのでご確認ください。

12月の予定

日	曜日	行事
2	月	メンズクラブ 避難訓練
9	月	コアラクラブ
11	水	かもめ学級⑩ 閉講式
14	土	加茂っ子クラブ
16	月	リモート運動体験
21	土	公民館ふれあい発表会 （舞台・作品）
23	月	加茂地区健康づくり教室 なんでも健康相談 大掃除
26	木	自治会長定例会

2025年 1月の予定

日	曜日	行事
6	月	仕事始め 加茂っ子クラブ メンズクラブ
10	金	新年互例会
20	月	加茂健康づくり教室 なんでも健康相談
23	木	自治会長定例会
30	木	フレイル予防栄養教室
31	金	フレ飯料理講習会

【公民館休館日のお知らせ】12月28日（土）～1月5日（日）

部屋を使用される方は、事前に鍵を借りにきていただきますようお願いいたします。

令和6年 12月号

かわら版

加茂公民館 電話 29-5313 FAX 29-5368 Eメール kamoco@chukai.ne.jp



かもめ学級のご案内

〈第10回〉 音楽講座・閉講式

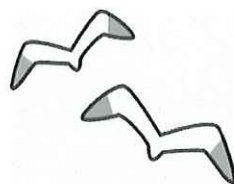
日時 12月11日(水) 13:30~15:00

場所 加茂公民館 集会室

内容 「懐かしの昭和メロディーを歌いましょう」

講師 マジョルカ武田氏

※講座終了後に閉講式を行います。皆勤賞・精勤賞の方の表彰があります。



令和6年度もたくさんの方のご参加ありがとうございました。来年度のかもめ学級で聴いてみたいお話や、講師の先生のご希望などありましたら、12月末までに公民館へお知らせください。

※令和7年度の講座一覧チラシと申込書は、3月末に全戸配布する予定です

第33回米子市公民館ふれあい発表会

加茂公民館からは「舞台発表の部」に加茂エアロビクス教室さんが出演されます。

舞台発表の部

日時 12月21日(土)
13:00~16:00(開場 12:30)

場所 米子市文化ホール
メインホール

作品展示の部

日時 12月21日(土)
10:00~16:30

場所 米子市文化ホール
メインホールホワイエ
1階展示室

*展示内容や出演順は、先月のかわら版と一緒に配布されたチラシをご覧ください。

公民館大掃除のお願い

日時: 12月23日(月) 13:30~14:30

いつもきれいに使っていただきありがとうございます。

これからも気持ちよく使用できるよう、利用者の皆様のご協力を

をお願いします。 ※各自ぞうきんをご持参ください。



公民館祭が開催されました!

11月3日(日)に公民館祭が開催されました。前日の悪天候のため、当日の朝に TENT 張りなどを行うことになり、自治会長さんをはじめ皆様には大変お世話になりました。改めてお礼申し上げます。公民館祭には1500名を超える皆様がお越しくださり、盛会のうちに終えることができました。校区の皆様、役員・関係者の皆様、ご協力ありがとうございました。



作品展示 たくさんの素敵な作品を出展していただきました



加茂っ子クラブ



健康相談コーナー



青空市場



加茂中吹奏楽部



学習講座作品



ビンゴゲーム

公民館祭で忘れ物がありました。事務室で預かっております。早めに取りに来てください。12月末には処分させていただきます。(缶バッジと鉛筆です)

