

令和6年 7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



加茂夏休み子ども祭り 2024

とき 令和6年7月28日(日)9:30~12:30
場所 加茂公民館

【内容】

起震車が来ます！大人もどうぞ。
大地震を体験してみましょう。
(10:00~12:00)

★はたらく車大集合
★射的 ★プラバン工作 ★フルーツあめ ★かきごおり ★スーパーボールすくい
○詳しくは回覧をごらんください。
○車でお越しの際は、博愛病院正面玄関前駐車場に駐車してください。



学習講座のご案内「ハンドパワーを感じてみよう！」

～自分で出来る♪タッチングケアについて～

手で皮膚に優しく触れたり、さすったり、調子の悪いところに手を当てたりすることを、タッチングケアといいます。このような行動が、心や体の不調を緩和しストレスを緩める作用があると、私たちは経験上知っています。このタッチングケアの効能を体験してみませんか？この講座では講義とハンドマッサージやヘッドマッサージ等の実技を行います。

日時 8月30日(金) 13:30~15:00
講師 一般社団法人なないろプラザ 代表理事 大塚 志穂 氏
募集人数 10人程度
締切り 8月16日(金)*定員になり次第締め切ります
持ち物 フェイスタオル1枚、水分補給用の飲み物
場所 加茂公民館



～クリーン作戦にご協力お願いします！～

日時 : 7月15日(月) 8:00~9:00

*詳細は回覧でご確認ください(少雨決行)



かもめ学級のご案内

<第4回> 人権講座 (加茂地区人権・同和教育推進協議会共催)
「SDGsとお笑いから考える人権とは」

日時 7月11日(木) 13:30~15:00
場所 加茂公民館 集会室
講師 NPO 法人ぴーす 理事長 向井 登志彦 氏

日にちが変更になっています！！
ご注意ください

<第5回> 健康講座
「高血圧・生活習慣病の話」

日時 7月29日(月) 13:30~15:00
場所 加茂公民館 集会室
講師 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 氏



<第6回> 介護予防講座
「認知症サポーター養成講座」～認知症の人への対応について～

日時 8月20日(火) 13:30~15:00
場所 加茂公民館 集会室
講師 住吉・加茂地域包括支援センター
センター長 足立 育世 氏

あなたの骨は大丈夫？ 骨量測定 & 健康講座

無料の骨量測定であなたの骨の健康状態を調べてみませんか？
骨粗しょう症予防のための食事や運動についてもお伝えします。

日程 : 令和6年7月25日(木)
午後13:30分~ 15:00 (受付13:00から)
場所 : 加茂公民館 集会室
内容 : ①健康講座(骨粗しょう症予防のための運動、食事の話)
②骨量測定(かかとの骨を超音波で調べる簡単な検査)
講師 : 保健師・管理栄養士・リハビリ専門職等
対象 : 市内の方ならどなたでも
申込み : 7月1日から7月18日までに加茂公民館(☎29-5313)
に申込みください。(先着20名まで)

参加費 : 無料

主催 : 米子市健康対策課

※片足だけ裸足になっていただくので、脱ぎやすい靴下等でお越しください。
※動きやすい服装と上靴、水分補給ができる準備をしてお越しください。



～加茂地区保健推進委員会からのお知らせ～

一緒に健康づくりしませんか

日 時 7月22日(月) 9:30～11:30 ※予約不要です。

内 容 真誠会さんによる腰痛予防体操
体操をして腰痛を予防しましょう！

場 所 加茂公民館



※上履き(履き慣れた靴・運動靴等)、飲み物(水分補給用)をご持参ください。

※発熱・風邪症状のある方はご遠慮ください。

※来られる際はマスクの着用をお願いいたします。

【問合せ先】加茂地区保健推進委員会会長 遠藤 直子(090-5375-6957)

保健師の出張！なんでも健康相談

日 時 7月22日(月) 9:30～11:30

(時間内のご都合のつく時間にお出かけください)

場 所 加茂公民館

健康に関する疑問や悩みを気軽に相談できます。

赤ちゃんから大人の方までどなたでもお待ちしております。

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。

7月は、総合相談支援センター「えしこに」から藤井相談支援員が来ます。福祉のお困り事や普段の何気ないお困り事をご相談ください。

【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



～韓国語同好会からのお知らせ～

韓国語同好会では、現在初級クラスの募集を行っています。ハングルを読むことから学び始めるクラスでなので、初心者の方も安心してご参加いただけます。一緒に楽しく学んでみませんか？興味のある方は、ぜひご応募ください！

日 時 毎週木曜日 18:30～19:30

*興味のある方は加茂公民館(29-5313)

場 所 加茂公民館 会費 月 2,000円

までお問合せください。

🌸 新しい同好会のご案内 🌸

パステルアート教室

一度体験してみてください。

日 時:第2水曜日、第3土曜日(どちらかの曜日を選んでください)
13:30～14:30

場 所:加茂公民館

会 費:1回2,200円(材料費込み)

*興味のある方は加茂公民館(29-5313)までお問合せください。

ただし7月は都合により17日(水)と20日(土)におこないます。ご注意ください。

子育て
支援事業

加茂っ子クラブ

日 時 7月13日(土) 9:30～11:30

『ゆかたの着付け教室』

※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。

メンズクラブ(男性の体操教室)

日 時 7月1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。
ぜひご参加ください。申し込みは不要です。

主催:米子市住吉・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



※※7月の活動予定※※

◆11日(木) セタまつり★

支援センターの先生と遊ぼう

※要申込 7月8日(月) 10:00 締切

◆25日(木) 消防署へ見学に行こう

きょうだいも大歓迎！

場所 鳥取県西部消防局

※要申込 7月19日(金) 10:00 締切

事前に申し込みが必要です。キッズタウン子育て支援センター(☎30-1111)または加茂公民館(☎29-5313)までお申込みください。

7月の予定

	曜日	行 事
1	月	メンズクラブ
11	木	かもめ学級④ コアラクラブ
15	月	クリーン作戦
22	月	加茂地区健康づくり教室 なんでも健康相談
25	木	フレイル予防骨量測定会 コアラクラブ 自治会長定例会
28	日	夏休み子ども祭り
29	月	かもめ学級⑤

8月の予定

	曜日	行 事
5	月	メンズクラブ
19	月	リモート運動体験
20	火	かもめ学級⑥
22	木	自治会長定例会
30	金	学習講座

校区民ソフトボール大会

結果報告(6/16開催)

優勝 浜河崎自治会

準優勝 1 区自治会

3位 4 区自治会

// 団地2区自治会

みなさまお疲れさまでした！

グローブ(黒・茶)手袋(白)の忘れ物を公民館で預かっております。

