

子育てサークルコアラクラブ×米子市社会福祉協議会

おさがりどうぞの会を開催します

ご寄付で集めたおさがりのこども服の無料譲渡会です♪

日 時 3月8日(土) 10時～11時30分

場 所 加茂公民館

参加費 無料(事前申し込み不要)

持ち物 持ち帰り用のエコバック等

他にも…

♪ちょっと遊べるスペース&ジュースの販売等あります♪

♪保健師・栄養士さんの相談コーナーあります♪

♪ファミリーサポートセンター入会できます♪



ご家庭で着られなくなった
こども服の寄付にご協力ください

サイズ: 80～130cmまで

※シミやほつれ、毛玉等のない、状態の良いものでお願いします

寄付受付 **2月21日(金)まで**

受付場所 加茂公民館 ☎29-5313

米子市社会福祉協議会(生田・村上)
☎23-5473

新刊のお知らせ

- ・火口に立つ 松本 薫 著
- ・気の毒ばたらき 宮部 みゆき 著
- ・うそコンシェルジュ 津村 記久子 著



メンズクラブ(男性の体操教室)

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。申込みは不要です。

日 時 2月3日(月) 10:00～11:30

持ち物 タオル・飲み物・上靴

場 所 加茂公民館

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

***** 2月の活動予定 *****

※13日(木) 豆まきで節分を楽しもう

2月10日(月) 申込締切

※27日(木) バルーンで遊ぼう

2月21日(金) 申込締切

参加希望の方は、子育て支援センター(☎30-0111)、

または加茂公民館までお申込みください。



加茂っ子クラブ

子育て支援事業

2月8日(土) 9:30～11:00

『お茶会&お作法』

※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。



2月の予定

日	曜日	行 事
3	月	メンズクラブ
6	木	公民館内床清掃 (午後は部屋使用不可)
7	金	地区防災研修
8	土	加茂っ子クラブ
17	月	加茂健康づくり教室 なんでも健康相談
20	木	リモート運動体験
27	木	自治会長定例会
28	金	市公連研究集会 (12:00より休館)

◆館内床清掃のお知らせ

2月6日(木) 午後より全館の床清掃が入ります。清掃の間は部屋の使用ができませんのでご了承ください。なお、公民館事務室に御用の方は、用事の種類によっては対応できない場合がありますので、なるべく6日(木)の午後を除いてお出かけください。

3月の予定

日	曜日	行 事
3	月	メンズクラブ
24	月	加茂健康づくり教室 なんでも健康相談
27	木	自治会長定例会

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 2月17日(月) 9:30~11:30

場所 加茂公民館

内容 歯科衛生士 高場 由紀美さんによる「オーラルケア」

*申込みは不要ですのでお気軽にご参加ください。

【問合せ先】加茂地区保健推進員会長

遠藤 直子(090-5375-6957)



保健師の出張！なんでも健康相談

日時 2月17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。

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



門松を作っていただきました

年末に、加茂っ子クラブの皆さんが立派な門松を作ってくださいました。公民館の玄関を華やかに飾っていただき、気持ちよく新年を迎えることができました。ありがとうございました。



【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 2月20日(木) 14:00~15:30
- 会場 加茂公民館 集会室 (今月は午後です)
- 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



加茂地区食生活改善推進員会よりお知らせ

食生活改善推進員さんを募集します！

令和7年度食生活改善推進員養成講座を受けて活動に参加していただける方を募集します。食生活改善推進員会は、“子ども料理教室”や“おいしく食べて健康づくり教室”など、地域の子どもから大人までの食生活にかかわる催しを開催するなどの活動をしています。調理や栄養について学ぶ良い機会ですので、どうぞふるってご参加ください。興味のある方は加茂公民館窓口までお問合せください。

- ・申込締切 3月14日(金) 加茂公民館まで申込み下さい
- ・開講予定 全6回 第1回は5月16日(金) 9:30~12:00
第2回 6月20日(金) 第3回 7月23日(水)
第4回 9月2日(火) 第5回 10月7日(火)
第6回 11月14日(金)
2回目から 9:40~13:30
- ・場所 米子市福祉保健総合センター(ふれあいの里) 3F
- ・持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、手拭きタオル
- ・実習材料費 300円程度/回

2月28日(金)の午後から(12:00~17:00) 令和6年度米子市公民館研究集会のため公民館は休館いたしますのでよろしくお願いいたします。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。