

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



明道公民館ホームページ QRコード

5月の行事予定

- 11日(月) リモート運動
- 12日(火) あすなろ学級 介護予防講座
人権・同和教育推進協議会総会
- 13日(水) 出帳なんでも健康相談
- 14日(木) 明道地区青少年育成会総会
- 20日(水) 友愛訪問
- 24日(日) 明道地区ペタンク大会
- 28日(木) ベトナム料理講座 (学習講座)
- 29日(金) 公民館周辺草取り清掃



スポーツ大会のご案内

「明道地区ペタンク大会」



日時: 5月24日(日) ※少雨決行

午前9時～12時頃

場所: 明道小学校グラウンド

※中止の場合は防災無線でお知らせします。

- 1チーム 3名
- 参加希望の方は、各自治会体育部員
又は、公民館までお申し込みください。

ペタンクは、年齢・男女を問わず、楽しめるスポーツです。お気軽にご参加ください。



詳しくは回覧チラシをご覧ください

令和8年度

明道

あすなろ学級

介護予防講座

どなたでも いつでも
お気軽にご参加ください

「介護保険制度と在宅医療について」

日時: 5月12日(火)

午後1時30分～3時

講師: 米子市長寿社会課 職員

介護保険制度、在宅医療について専門家の話を
聴きましょう。



教養講座

「暮らしの中の言葉 ～その意味を味わう～」

日時: 6月9日(火)

午後1時30分～3時

講師: 元鳥取県教育委員会教育長
中永 廣樹 氏

暮らしの中の言葉の意味の深さやおもしろさを古
語・万葉集の歌などを手掛かりに考えてみましょう。



公民館職員不在のお知らせ

5月15日(金)は米子市公民館連合会総会
のため、12時から公民館事務室を閉めます。

公民館は使用できますので、ご使用の方は
あらかじめ鍵を受け取りに公民館窓口にお越し
ください。

～☆～学習講座のご案内～☆～

『家庭でできる本場のベトナム料理』

日時: 5月28日(木)

午前10時～午後1時

場所: 明道公民館 講習室

講師: 鳥取県国際交流財団 倉吉事務所

臼田 アン 氏

メニュー: フォー・ポー(牛肉のフォー)

チャーゾー(揚げ春巻き)

参加費: 1,500円

持ち物: エプロン、三角巾

定員: 12名(定員になり次第締切ります。)

申込み: 5月11日(月)から受付ます。

参加費を添えて明道公民館まで
お申込みください。

締切り: 5月21日(木)まで

※詳細は、別紙全戸配布のチラシをご覧ください。



公民館周辺清掃ご協力のお願い

日時：5月29日（金）午前9時～10時

※予備日 6月1日（月）

場所：明道公民館周辺

持ち物：軍手、草取り用具など

*少雨決行 中止の場合は防災無線でお知らせします。

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

第5回 親睦グラウンド・ゴルフ大会

初心者大歓迎！

ご参加をお待ちしております！！

日時：6月13日（土）*予備日20日（土）

（集合：午前8時30分～午後1時頃）

場所：明道小学校グラウンド

参加対象者：明道地区の皆さん（小学5年生以上）

持ち物：飲み物、タオル

※ 用具は事務局で用意します

（個人でお持ちの方はご持参ください。）

申込み：各自治会長又は、明道公民館まで

締切：5月26日（火）厳守

※中止の場合は、午前7時10分頃に防災無線で
お知らせします。

🔗 詳細は、班回覧をご覧ください。

明道公民館（平日 午前8時30分～午後5時）

TEL34-3074 FAX34-3088

e-mail：meidoh@chukai.ne.jp

主催：明道地区社会福祉協議会



在宅福祉員会からのお知らせ

5月の友愛訪問は 5月20日（水）です。
楽しみにおまちください。



おめでとうございます

日本海新聞ふるさと

大賞 2025 の地域貢

献賞に明道婦人の会

様が表彰されました！

おめでとうございます！



保健師の 出張！なんでも健康相談



月1回開催しています。予約不要

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8年5月13日（水）

午前9時30分～11時30分

場所：明道公民館 図書室

- ・ 血圧測定、体脂肪測定、握力測定
- ・ 赤ちゃんの体重測定・育児について
- ・ その他、体や心の健康のことで聞いてみたいなど

米子市健康対策課 23-5454

「リモート運動のご案内」

日時：5月11日（月）午前10時30分～12時

場所：明道公民館

持ち物：上履き・水分補給の飲み物・タオル

参加費：無料

※途中参加・退場できますので、気楽にご参加ください。

問合せ：米子市フレイル対策推進課

23-5458



フレイル予防！講座案内

★リモート運動体験

対象者：概ね60歳以上の方

（医師から運動制限を受けてない方）

★フレイル予防教室：運動講座

対象者：どなたでも

★フレイル予防教室：栄養とお口の講座

対象者：どなたでも

★フレイル予防教室：脳活性講座

対象者：どなたでも

★骨量測定会

対象者：どなたでも（要予約）

フレイルとは・・・

加齢により心身が衰えた状態のことをいいますが、
適切な対処をすることで、健康な状態に戻ることが
できると言われています。運動・栄養・社会参加でフ
レイルを予防しましょう。