

# 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

### 行事予定



- 13日(金) リモート運動
- 17日(火) 在宅福祉員研修会  
" なんでも健康相談
- 18日(水) 鳥取県公民館研究集会  
" 友愛訪問

### 公民館事務室からのお知らせ

2月18日(水)は鳥取県公民館研究集会のため、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。

### リモート運動のご案内

日時: 2月13日(金)  
午前10時30分～正午  
会場: 明道公民館 無料  
持ち物: 上履き、水分補給用の飲み物など  
問合せ: 米子市フレイル対策推進課  
☎23-5458



※画面を見ながら運動します。途中参加・退場できますので、気楽にご参加ください。

### 保健師の 出張! なんでも健康相談

保健師の中村です。月1回開催しています。予約不要です。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: 2月17日(火)  
午前9時30分～午前11時30分  
場所: 明道公民館 図書室

ぶらっと、気軽にお立ち寄りください(^\_^)

米子市健康対策課 23-5454

### ～食生活改善推進員になりませんか～

養成講座受講生募集

食を通した健康づくりのボランティアとして、地域で活動する食生活改善推進員の養成講座を開講します。まずは、食に関するさまざまな知識を楽しく学んでみませんか。

- 【対象】 講座修了後に推進員として地域の健康づくりの活動ができる方(年齢、性別は問いません)
- 【募集人数】 何名でも募集受付ます
- 【日時】 5/15、6/16、7/22、9/4、10/6、11/13  
午前9時40分～午後1時30分(5/15のみ午前9時30分～正午)
- 【内容】 ・テーマにそった調理実習(減塩など)  
・講義(健康づくり、食育、生活習慣病予防など)
- 【費用】 実習材料費(1回あたり400円度)
- 【場所】 ふれあいの里
- 【申し込み】 3月19日(金)までに明道公民館へお申込みください。(☎34-3074)



### 在宅福祉員会からのお知らせ

2月の友愛訪問は2月18日(水)です

## ♪明道地区子育てサークル♪

## ぽっぽくらぶ

日 時：2月18日（水）、3月4日（水）

午前9時～正午

場 所：明道公民館 休養室

対 象：0歳から未就園児とその保護者

会 費：無料（活動によっては参加費徴収あり）

活動内容：◇支援センターの先生が来てくださり、手遊びや絵本の読み聞かせ、季節の歌、製作等をして遊びます。

◆英語あそび、水遊び、クッキング、クリスマス会等、子どもも親もみんなで楽しく遊びます。

◇子育ての悩みを話したり、情報交換をしたりします。

問合せ先：明道公民館

（平日午前8時30分～午後17時 電話 34-3074）



## < たこ作り教室 >

1月17日（土）に開催しました。子ども達は地区青少年育成会や民生委員をはじめとする地域の皆さんと楽しくたこを作り、広いグラウンドで思いっきりたこをあげて楽しみました。



## < 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。

☆食事会場として使用できる部屋は講習室のみとなります。

☆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」のご記入をお願いします。

☆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

