

くずも公民館だより

《令和8年6月号》



ホームページ
QRコード

車尾公民館

TEL:34-3110 FAX:34-3138

E-mail:kuzumo@chukai.ne.jp

(平日 8:30~17:00)

【6月の予定】

- 1(月) 振替休館日
- 2(火) 前庭樹木剪定
- 3(水) 学習講座 館外学習 (日南町)
- 7(日) くずも健康ウォーク
- 14(日) ふらばーるバレーボール大会
- 17(水) なんでも健康相談
- 18(木) ふれあい学級【介護予防講座】
- 22(月) まちづくり協議会役員会
- 24(水) 自治会長会



【7月の予定】

- 2(木) 学習講座
- 4(土) センター涼み会
- 16(木) ふれあい学級【人権講座】
- 21(火) 骨量測定会 (要予約)
- 22(水) 自治会長会
- 27(月) リモート運動、健康相談



ふれあい学級・くずも

第3回 介護予防講座 (共催:保健推進員会)

「介護保険と在宅医療」

と き : 6月18日(木) 13:30~15:00

と ころ : 車尾公民館

講 師 : 東山地域包括支援センター
社会福祉士 岡 理恵 氏
在宅医療ひだまりクリニック
院長 前田 晃央 氏

第4回 人権講座 (共催:人権教育推進協議会)

「小学生の同和教育を

学んでみませんか？」

と き : 7月16日(木) 13:30~15:00

と ころ : 車尾公民館

講 師 : 車尾地区人権教育推進協議会
会長 大江 淳史 氏

*小学校の授業では、「特定の地域や出身、身分によって人を差別してはいけないということ、歴史の事実と結び付けて理解し、誰の人権も尊重される社会を、自分たちでつくる意識を育てること」を目的として同和教育を学んでいます。

☆スポーツ大会 新種目!! ☆

ふらばーるバレーボール大会

と き : 6月14日(日)9:00 開会式

と ころ : 車尾小学校体育館

持 ち 物 : 上靴、水分補給用の飲み物

*暑くなってきましたので、参加される方、応援の方々、熱中症に注意しながら楽しみましょう。

学習講座

第1回 大人の社会見学

「木下家住宅&法要山解脱寺」

と き : 6月3日(水)

9:00~16:00

と ころ : 日南町方面

申 込 み : 締め切りしました



*お申込みされた方は、集合時間の8:50に、車尾公民館にお集まり下さい。

第2回

「ゆめだん」

~健康寿命を、感動で延ばす~

と き : 7月2日(木)13:30~15:00

と ころ : 車尾公民館

講 師 : YURU'Q 合同会社

代表 佐々木 啓太 氏

定 員 : 20名

持 ち 物 : 運動ができる服装、上履き、
飲み物、タオル

参加費 : 無料

申 込 み : 6月8日(月)~受付

車尾公民館まで申込みください

くずも健康ウォーク

【主催：車尾地区保健推進委員会】

「路傍の歴史を訪ねて」

～今に残る蚊屋・車尾～

と き：6月7日(日) 9時集合

コース：公民館→日野橋→新日野橋→
吉岡→二本木→蚊屋→
伯耆大山(休憩)→公民館

案内人：米子市埋蔵文化センター長
下高 瑞哉 氏

申込み：当日参加も受け付けますので、
お誘いあわせてご参加ください。

ライブで運動体験!フレイルをスマイルに

メディカルフィットネスセンターCHAXの竹中典子さんを講師に招き、「楽しくできるボッチャ体験」を行います!

楽しくみんなで、フレイルをスマイルに!!



■日 時 6月22日(月) 10:30~12:00

■会 場 車尾公民館

■持ち物 汗拭きタオル、上履き、水分補給用の飲み物、

■参加費 無料

■問合せ 米子市フレイル対策推進課

TEL(23-5458)

あこ club 活動予定

6月 4日(木) 10:00~11:00

内容：ちまき作り(託児あり)

6月 11日(木) 10:00~11:00

内容：自由遊び

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

おはなしグループほんちよほんちよ

6月 17日(水) 10:30~11:10

内容：絵本の読み聞かせ

あなたの骨は大丈夫?

骨量測定&健康講座

骨の強さを表す骨量は年齢を重ねると減っていきます。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：7月21日(火) 10:30~12:00
(受付 10:00~)

場 所：車尾公民館 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、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：先着 20名

6月8日~7月8日までに車尾公民館に申込みください。

(TEL 34-3110)

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。

第21回

子育てカーニバルinくずも

子育てカーニバルは、ベビーキッズのママ&パパはもちろん、おばあちゃんやおじいちゃん、子育てに携わっている方々みんなのお祭りです。皆様のご参加をお待ちしています

と き：6月18日(木) 10:00~11:00

ところ：車尾公民館 2階集会室

講 師：保育士、おやこサークル mamar 主宰
日本こどもフィットネス協会公認
キッドビクスインストラクター
tocco さん

内 容：リズムに合わせてタッチ&ギョッ!
tocco 先生と楽しく遊ぼう

☆ わくわくダンスタイムを楽しみましょう ☆