

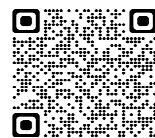
明道公民館だより

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



QRコード

スマホで明道公民館のホームページを直接ご覧いただけます。QRコードでアクセスしてください。



行事予定

- 6日(金)公民館周辺草取り清掃
- 10日(火)あすなろ学級 現地学習
- 14日(土)親睦グラウンド・ゴルフ大会
- 15日(日)ニュースポーツ体験会「モルック大会」
- 17日(火)出張なんでも健康相談
- 18日(水)友愛訪問
- 20日(金)明道地区人権・同和教育推進協議会
総会・研修会
- 25日(水)学習講座
「効率の良い継続可能なボディメイク術」
- 27日(金)リモート運動体験・栄養教室

ニュースポーツ体験会のご案内 ＜モルック大会＞

日時 6月15日(日)
9:00～開会式

場所 湊山体育館



◎モルックはフィンランド南東カレリア地方ラハティが発祥の地。木製の棒を投げ12本あるピンの倒れ方で採点する軽スポーツです。1チーム3人で行う楽しい競技です。この機会にぜひご体験ください！

学習講座のご案内

「効率の良い継続可能な ボディメイク術」

日時：6月25日(水) 10:00～11:30

場所：明道公民館 第2研修室

講師：健康運動指導士
山川 了史氏

持ち物：飲み物、タオル、上靴
動きやすい服装でお越し下さい。

定員：15名

申込み：明道公民館までお申込み下さい。
定員になり次第締め切ります。



あすなろ学級のご案内

第4回 歴史講座

「米子の起源と名前を考える」
～加茂の里の伝承と
宇氣河口神社由来記から～

日時：7月9日(水) 13:30～15:00

場所：明道公民館 第1研修室

講師：米子市立山陰歴史館
大原 歳之氏



第5回 健康講座

「带状疱疹～発症予防と
治療について～」

日時：8月26日(火) 13:30～15:00

場所：明道公民館 第1研修室

講師：鳥取大学医学部皮膚科
助教 江原 由布子氏

お礼

近藤純造様(法勝寺町)より国宝全集(全15巻)を寄贈していただきました。ありがとうございました！

在宅福祉員会からのお知らせ

6月の友愛訪問は6月18日(水)です。

公民館周辺清掃ご協力のお願い

日時: 6月6日(金) 9:00~10:00

予備日...6月9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みなさまと一緒に、公民館周辺の清掃・除草作業を行います。地域のみなさまのご協力をお待ちしています。

主催: 明道公民館社会部

リモート運動体験 と 栄養教室

リモート運動体験のあと管理栄養士から、シニア世代に大切な食事についてお話しします。申し込み不要です!

■日時 令和7年6月27日(金)

午前10時30分~11時30分

<リモート運動体験>

午前11時30分~12時

<栄養教室>

■会場 明道公民館

■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

■問合せ 米子市フレイル対策推進課

☎ 23-5458



あすなろ学級

第2回 介護予防講座

「チェアヨガ~椅子に座って
簡単ヨガ体験~」

5月20日(火) 養和病院メディカルフィットネスセンターCHAX 理学療法士 炭山慧一氏を講師にお招きし介護予防講座を開催しました。ゆっくりとした鼻呼吸をすることで自律神経の調整や集中力の向上があることを、体を動かしながら丁寧にわかりやすくご指導いただきました。

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
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7年6月17日(火)

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
- ・健診の結果の見方がわからない

健診結果や血液検査の結果がありましたら、持ってきてください

- ・各種体操の紹介など
- ・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など

米子市健康対策課 23-5454

ぶらっと、気軽にお立ち寄りください! (^_^)



体育行事の結果

<ペタンク大会>

5月18日(日) 明道小学校グラウンドにて開催しました。結果は以下の通りです。

おめでとうございます

優勝 昭和町 A チーム

準優勝 昭和町 B チーム



選手、役員のみなさま大変お疲れさまでした。

明道地区社会福祉協議会

明道地区社会福祉事業のためご厚志を賜り厚くお礼申し上げます。謹んでご冥福をお祈りいたします。

《香典返し》

法勝寺町 國貞 敦美 様 (故 國貞 利明 様)

長砂町 船本 幸秀 様 (故 船本 佳江 様)