

河崎公民館ニュース

令和7年
6月1日

◇6月公民館行事予定◇

4	水	出張！なんでも健康相談 <small>(河崎グリーンハイツ コミュニティプラザ)</small>
6	金	学習講座 3D デコパージュ 花のブローチ作り
7	土	ちまき作り
8	日	校区ソフトバレーボール大会
12	木	ふれあいサロン輪投げ
13	金	フレイル予防・運動講座
18	水	出張！なんでも健康相談(河崎南)
19	木	在宅福祉員交流会 (御建・伯母山・芝谷・四軒屋)
27	金	河崎ふるさと塾・家庭教育講座

◇7月公民館行事予定◇

7	月	河崎ふるさと塾・健康講座
17	木	出張！なんでも健康相談(御建)
18	金	フレイル予防・骨量測定会
25	金	総務部会
26	土	河崎伝承芸能フェスティバル

☆ライブで運動体験！フレイルをスマイルに☆

養和病院メディカルフィットネスセンターCHAX

健康運動指導士 竹中典子さんを講師に招き、フレイル予防運動を行います！一緒に体操してみんなでフレイルをスマイルに！

■日時 令和7年6月13日(金) 午前10時30分～12時

■会場 河崎公民館

■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(申込不要)

■問合せ 米子市フレイル対策推進課 23-5458



楽しく汗を流しましょう

校区
ソフトバレーボール大会
日時 6月8日(日)
9:00~
場所 加茂体育館

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。
無料の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：令和7年7月18日(金)
午前9時30分～11時30分(受付9時から)
場所：河崎公民館 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・管理栄養士・リハビリ専門職等

対象：市内の方ならどなたでも

申込み：6月25日から7月11日までに河崎公民館(☎29-9866)
に申込みください。(先着20名まで)

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

ホウ酸団子の注文を受け付けます！

季節が変わり、ゴキブリの活動も活発になってきました。
河崎地区保健推進委員会では、手作りのホウ酸団子を販売します。
ご注文をお待ちしております。

申込み 河崎公民館まで
お電話でお申し込み下さい。

TEL 29-9866

締切り 6月30日(月)

配達予定 7月上旬



◆1袋5個入り◆
100円

河崎伝承芸能フェスティバル

歌あり ダンスあり 出店有り

今年は

7月26日 開催



広報部便り

4月13日から、大阪万博が始まり、話題になっていますね。恥ずかしながら無知な私はそもそも万博って何？と思ったので調べてみました。

「地球規模の課題解決への貢献、持続可能な社会の実現、異文化交流そして地域経済の活性化など、様々な側面がある。世界中の最先端技術やアイデアを体験できる未来社会の実験場として、様々な展示やイベントが開催されている」... そうです。

万博では鳥取県の魅力を多くの人に知ってもらうため「とっとリアル・パビリオン」という展示があるそうですね。砂丘の砂を敷き詰め周りを鏡で囲った「鳥取無限砂丘」。まんが王国とつとりの誇る3巨匠のキャラクター像などが来場者を迎えているとのこと。3巨匠といえば水木しげる、谷口ジロー、青山剛昌。青山先生作の名探偵コナンといえば、サザエさん、ドラえもんなどに並ぶ国民的アニメではないでしょうか。4月18日には新作映画が公開され、初日で観客動員数69万人、興行収入10.5億円を突破したと大きな話題になりました。69万人のうちの1人に私も入っていたりします。鳥取県民なら「おお！」と思うシーンもあるので興味のある方は是非見に行かれてはいかがでしょうか。 伯母山 広報部

河崎ふるさと塾

第3回 家庭教育講座

「絵本のある暮らし 暮らしの中に絵本を！」

日時 6月27日(金)13:30~

場所 河崎公民館

講師 市ヶ坪裕子氏(子どもの本 つーぼ)

第4回 健康講座

「生活習慣病予防の基礎～実技～楽しく運動して予防しよう～」

日時 7月7日(月)13:30~

場所 河崎公民館

持ち物 上履き 飲み物

講師 稲葉将也氏(養和会 CHAX 健康運動指導士)

動きやすい服装で
お越し下さい

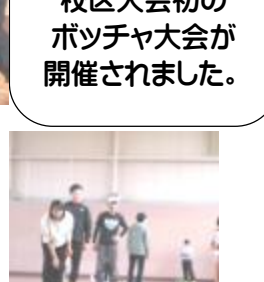
河崎校区ポッチャ大会開催

Aチーム 優勝
芝谷

Bチーム 優勝
浜橋



5月11日(日)
加茂体育館
校区大会初の
ポッチャ大会が
開催されました。



子どもから高齢者まで
年齢性別関係無く対戦！
楽しく盛り上がりました。

ふれあいサロン 輪投げ大会ご案内

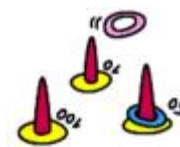
日時 6月12日(木)13:30~

場所 河崎公民館

持ち物 タオル、飲み物

<締切 6月9日(月)>

◎◎ご参加お待ちしております◎◎



5月3日《祝》

シニアグラウンドゴルフ大会開催しました

晴天に恵まれ、
皆様のびのび和
気あいあいと、プ
レーを楽しまれました。



グラウンドゴルフ
同好会さんに
大変お世話にな
り、ありがとうございました。



男性の体操教室

ダンディ倶楽部

日時 6月25日(水)13:30~

場所 公民館2階集会室

《持ち物 タオル・飲み物・上履き》

申込不要

お気軽に
ご参加ください

河崎子育て支援 カンガルーポケット

未就園児さん赤ちゃん
対象
初めての方歓迎
気軽に来てね

日時 6月18日(水)10:00~

場所 公民館2階保育室

楽しく交流



河崎地区社会福祉協議会

香典返しとしてご寄付頂きました。(5月20日現在)

(伯母山) 岩永孝行様 金一封

福祉事業のために活用させていただきます。

ありがとうございました。

河崎公民館

米子市河崎2620番地

電話 29-9866

FAX 29-9867

e-mail kawasaki@chukai.ne.jp