

いわおニュース

令和7年
6月号

米子市巖公民館
TEL 27-0910
FAX 27-1978
E-mail: iwaoco@chukai.ne.jp



巖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。



の予定

1	日	防災フェスタinいわお	ヨガ・スマホ教室
2	月		シルバの会
3	火		だんごサークル・囲碁・ヨガ
4	水		リラックスヨガ・エアロビクス
5	木		詩吟・フラダンス・手芸クラブ・ベーシックピラティス
6	金	人権・同和教育推進協議会総会	空手
7	土		
8	日		ヨガ
9	月		シルバの会
10	火		なごみコーラス・囲碁・ヨガ
11	水		リラックスヨガ・しあわせサロン・エアロビクス
12	木	つつじ号 15:40~16:10	フラダンス・ベーシックピラティス
13	金		空手
14	土		だんごサークル・笑いヨガ
15	日		ヨガ・パンフラワー・書道
16	月		シルバの会
17	火		だんごサークル・囲碁・ヨガ
18	水	健康相談	リラックスヨガ・エアロビクス
19	木		詩吟・フラダンス・手芸クラブ・なでしこ手芸・ベーシックピラティス
20	金		空手
21	土		
22	日		ヨガ・スマホ教室
23	月		シルバの会
24	火		囲碁・なごみコーラス・ヨガ
25	水		リラックスヨガ・しあわせサロン・エアロビクス
26	木	つつじ号 15:40~16:10	フラダンス・ベーシックピラティス
27	金	自治会長会・フレイル脳活性講座・いわお塾現地学習	空手
28	土		だんごサークル・ヨガ
29	日	ソフトボール・ソフトバレーボール大会	
30	月		シルバの会

受付中

学習講座



『動物花びんにミニブーケをそえて』

日時：7月7日(月) 13:30~

場所：巖公民館

参加費：1500円



講師：コーラル 森田 仁梨 氏

参加費を添えて公民館にお申し込みください。

締め切り：6月27日(金)

いわお塾

現地学習



サントリー天然水

大山ハム

奥大山ブナの森工場&テラスザダイセン

日時：6月27日(金)

9:40公民館集合 9:50出発

参加費：1600円

※テラスザダイセン(大山ハム)は見学ではなく散策と買い物です。



参加費を添えて公民館にお申し込みください。

締め切り：6月19日(木)

巖地区球技大会

ソフトボール・ソフトバレーボール大会

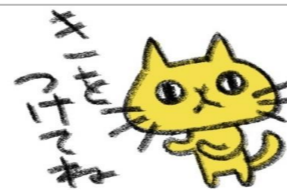
日時：6月29日(日) 8:30~開会式

場所：箕蚊屋中学校グラウンド・体育館

※少雨決行 ※雨天の場合、ソフトボールは中止です。

今年度は中学校での開催となりますので、お間違いのないようご注意ください。

気温・室温・湿度の上昇が考えられます。当日は水分補給やテントの設置、日陰で休憩など、各自治会および個人においてしっかりと熱中症対策を行ってください！！



今月のだんごサークル

3日(火) ベビーマッサージ

17日(火) セタ飾りを作ろう

場所：巖公民館
時間：10:00~



7月の主な予定

7日(月) 学習講座『動物花びんにミニブーケをそえて』

31日(木) いわお塾 健康講座
『腰痛の原因と対策 自宅でできる体操の指導』

第13回 巖地区親善ゴルフ大会

5月7日(水)米子ゴルフ場において〈巖地区親善ゴルフ大会〉が賑やかに開催されました。
 次回は秋の開催を予定しています。いわおニュースでもお知らせしますので、お気軽にお申し込みください。
 秋の大会も、たくさんの方のご参加をお待ちしています。



結果

(敬称略)

優勝 森上勝美(浦津)
準優勝 足立恒雄(吉岡)
第3位 安井孝男(西蚊屋)

おめでとうございます

4月27日に開催された[第1回因伯ねりんピック ゲートボール大会]において米子東チームが見事に優勝を果たしました!
 米子東チーム選手として出場されたのは以下の方々です。
 (敬称略)

佐藤和子(吉岡)
 岩崎五百栄(河岡)
 小山碩哉(浦津)
 岡田晴博(吉岡)
 高塚昌巳(吉岡)



5月7日 オールガイナーレYAJINスタジアムにて開催された
 [第1回 因伯ねりんピック グラウンド・ゴルフ大会]において、参加者
 486名の中から東蚊屋の福島安夫さんが92歳で【最高齢者賞】を受賞されました。
 ホールインワンも2回出され好成績!
 健康長寿の秘訣はグラウンド・ゴルフにあり!!

寄稿:東蚊屋 松田 様



『ながら見守り隊』って知っていますか??

〇〇しながら行う見守り活動のことです。
 ウォーキングしながら、とか、犬の散歩しながら、とか...
 屋外であれば何をしながらでもOKです!
 何かをしながら下校する子どもたちの安全に目を向けていただくのが『ながら見守り隊』です。
 見守り隊のたすきを身に着けて活動していただくことが
 犯罪の抑止にもつながります。
 それならできそう!という方、ぜひ巖公民館までお問い合わせください。



☆ 令和六年度
 中国地区スポーツ推進委員協議会表彰
 ○スポーツ推進委員功労者表彰

西蚊屋 西田 寛 様

おさんぽピックおめでとう



6月のつづじ号は...?

12日(木)・26日(木)
15:40 ~ 16:10
巖公民館駐車場

ぜひご利用ください

保健師の出張! なんでも健康相談 & 西蚊屋地域包括支援センター出張相談

生活習慣、健康のこと、日ごろの心配事など、どなたでもどうぞ。予約不要です。

日時: 令和7年6月18日(水) 午前9:30~11:30

場所: 巖公民館1階 談話室

内容: 血圧測定、体脂肪測定、握力測定、赤ちゃんの体重測定、フレイルチェック
 高齢者に関する相談(認知症や介護保険、買い物、手すり・杖など生活に関する
 困りごとについて)

問合せ: 米子市健康対策課 ☎23-5454



フレイル予防教室・脳活性講座

認知症予防について知ることのできる、アタマとカラダとスマホを使った体験型の脳活性講座です。
 日常生活での認知症予防のポイントについてお伝えします。ぜひ、ご参加ください!!

日時: 令和7年6月27日(金) 午前10時30分~12時00分

会場: 巖公民館

持ち物: お持ちのスマートフォン

※お持ちでない方もご参加いただけます。

参加費: 無料

問合せ: 米子市フレイル対策推進課 23-5458



新サークルのお知らせ

はじめての FRピラティス

~ピラティスを基礎から学ぶ初心者向けのプログラムです~

☆フォームローラーを用いて、マッサージやストレッチ・体幹を鍛え、動きやすい健康的な体を目指します!!
 ☆エクササイズの行い方・呼吸法・姿勢など説明を交えながら、ローラーを用いたピラティスの基本となる動きを中心に体づくりを目指します!!
 ☆姿勢を改善しながら、肩凝り・腰痛の解消につなげ、動ける体をつくる事で日常生活を快適に過ごしましょう!!

〇日程: 毎週木曜日(祝日休み) 5月からスタートします

〇時間: 19:30~20:30

〇場所: 巖公民館 2階 集会室

〇参加費: 初回(体験レッスン)1,000円 2回目~1,500円(1回)

〇持ち物: 飲み物・タオル・ヨガマット・動きやすい服装

※ローラーは貸し出します。ヨガマット貸し出し(3枚)

〇講師: FRPベーシックピラティスインストラクター 瀬尾久美子



お気軽に見学に
 いらしてください♡

フォームローラー

