

6月の主な予定

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	学習講座②豆腐作り
7	土	わくわくサークル
8	日	
9	月	学習講座②豆腐作り
10	火	こたか保育園開放日
11	水	
12	木	成人セミナー③健康講座
13	金	
14	土	わくわくサークル
15	日	
16	月	
17	火	こたかっこくらぶ
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	リモート運動体験、なんでも健康相談
24	火	
25	水	
26	木	大高地区福祉大会
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	

大高地区福祉大会

【日時】6月26日(木)10時50分開会

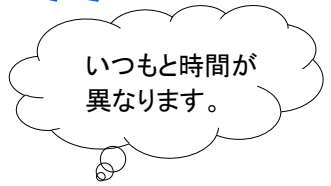
【場所】ANAクラウンプラザホテル米子

敬老者、米寿、および金婚、ダイヤモンド婚の皆さまのご長寿をお祝いいたします。集合時間やバス乗車場所など、詳しくは自治会長さんからお知らせいたします。

大高地区社会福祉協議会

大高成人セミナー

第3回 健康講座 『身近な睡眠の問題』



【日時】6月12日(木) **13:00~14:15**

【講師】のむらニューロスリープクリニック
院長 野村 哲志 氏

第4回 介護予防講座 『在宅医療について』



【日時】7月17日(木) 13:30~15:00

【講師】在宅ケアクリニック米子
副院長 辻 貴一郎 氏

学習講座②

豆腐作り

【日時】6月6日(金) 9:00~11:30
6月9日(月) //

【会場】JA加工所
【講師】木下 寿美子さん
【定員】各回5~10名
【材料費】1個 45円
当日集金
【持ち物】エプロン・三角巾・マスク・持ち帰り容器



保健師の出張！なんでも健康相談& 箕蚊屋地域包括支援センター出張相談

大高地区担当保健師の山本です。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、毎月1回実施しています。

【日時】6月23日(月) 9:30~11:30
【場所】大高公民館 図書室
(学習室(1)で10:30~12:00の間はリモート運動体験も実施しています)
【内容】血圧測定、体脂肪測定、握力測定、フレイルチェック、赤ちゃんの体重測定など

【問合せ】米子市健康対策課 ☎23-5454

【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。



【日時】 令和7年7月25日（金）

9：30～11：30（受付9：00から）

【場所】 大高公民館

【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】 令和7年6月1日から7月18日までに

大高公民館（☎27-1003）に申込みください。先着 20名まで。人数に達し次第、締切ます。

【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。

子育てサークル **こたかっこくらぶ**

日時：6月17日（火）
10：00～

場所：大高公民館

未就園児と保護者のサークルです。どなたでもご参加いただけます！

《こたか保育園園内開放日について》

6月10日、10月14日

11月11日、12月9日

☆10時～11時まで園内を解放します。お家の方と一緒に、お部屋や園庭で遊びます。未就園児さん、ぜひ遊びに来てくださいね。

いずみの苑よりおしらせです。

フレイル予防企画 イオンモールでウォーキング＆ ショッピングツアー

イオンモール日吉津店には店内を活用したウォーキングコースが設置されています。このウォーキングコースは天候に左右されることなく、ショッピングを楽しみながらウォーキングができるイオンモール公認のコースです。

この度、フレイル予防を目的にウォーキングコースを実際に歩いて買い物をするツアーを企画しました。

【対象】介護保険を利用していない60歳以上の米子市在住の方

【会場】イオンモール日吉津

【開催日】7月9日（水）10：00開始 12：00終了予定

【送迎】現地集合あるいはバスでの送迎を行います。

【参加費】無料

【持ち物】買い物される方は金銭、エコバック等

※当日は動きやすい服装でご参加ください。

ウォーキング終了後はショッピングかフードコートで休憩するかを選択して頂きます。フードコートで休憩される際の飲食に関しては、自分でご負担ください。参加者には万歩計をプレゼントさせていただきます。

親子読み聞かせ教室

【日時】 6月14日（土）

10：30～

【場所】 交流センターきすな ☎ 27-1038



子どもの遊び場！ わくわくサークル

●土曜日 9：30～12：00

7日 ちまき作り

14日 父の日のプレゼント作り

☆持ち物・作った物を持って帰る袋

ちまき作りは申し込みが必要です。



夜になりカエルの歌が子守唄
朝起きて顔を洗うも苦手です
つらいこと心にささりぬけません
メンテナンス私もしたいし消しを
万博もオリピックもみなテレビ
通知表もらう気分の診察日
ボケ咲いたお前の花と夫は言う
想う事多すぎ何も片付かぬ
派手に生き地味に逝きます男前
笑いましょう 声出して
ウガイする好きな演歌の節つけて
老いてきた主治医の体心配だ
人生に待ったの一手使えるか

フレイル予防川柳をしまし
よう簡単簡単
高田まで



野 齋 仲 山 花 戸 川 原
藤 口 原 口 田 本 田
世 将 誠 栄 美 真 美 亨 高
子 子 子 子 津 理 和 子 振 田
作 子 子 子 子 子 子 子 振 田

大高地区ペタンク会

5月18日（日）、大高公民館スポーツ広場でペタンク大会を開催しました。たくさんの方のご参加ありがとうございました。

【優勝】 上市A 【準優勝】 城園ハイツA

