

11月夜見公民館だより


令和4年11月

E-mail yomico@chukai.ne.jp

発行者 夜見公民館
TEL 29-0738
FAX 29-0754



【11月の行事予定】

- * 4日(金) さわやか人生大学(現地教養講座)
- * 6日(日) 公民館作品展(～11/10)
- * 9日(水) 見守り活動(高齢者)
- * 13日(日) 町民ドッチビー大会 
- * 14日(月) 公民館作品展(～11/17)
- * // 若返り教室
- * // マイナンバーカード出張申請受付
- * 20日(日) ひまわりの会
- * 21日(月) 公民館でリモート運動体験
- * 24日(木) 出張!なんでも健康相談
- * 25日(金) さわやか人生大学(音楽講座・閉講式)

町民ドッチビー大会のお知らせ

日時 11月13日(日) 9:00～
場所 弓ヶ浜体育館
※上履きをご持参ください。
3年ぶりに開催します。ご参加お待ちしております。


もっと近場で運動したい・・・の声に応えて

公民館でリモート運動体験

『ふらっと運動体験』の会場から中継映像を公民館に配信します

開催日: 令和4年11月21日(月)
時間: 10:30～正午
会場: 夜見公民館
持ち物: 運動靴、水分補給用のドリンク
汗拭きタオル
参加費: 無料(参加希望の方は直接会場にお越しください)
内容: 理学療法士などの指導者が、画面の向こうで筋力トレーニングやストレッチの他、脳活性、お口の体操などの指導をします!!

学習講座のご案内『しめ縄作り』

日時 12月11日(日) 9:30～
場所 夜見公民館 
参加費 子ども 無料
大人 100円
申込み 12月9日(金)までに公民館へ
汚れてもよい服でお越しください

夜見さわやか人生大学ご案内

第10回 音楽講座・閉講式

日時 11月25日(金)
13:30～15:00

場所 夜見公民館
テーマ 「小さな楽器大きな感動
クロマティックハーモニカの世界」

講師 坂上 達也 氏 坂上 和佳子 氏

《閉講式》

第10回講座終了後に、閉講式と反省茶話会を行います。

保健師の出張!なんでも健康相談

こんにちは。夜見地区担当保健師の真砂です。
健康に関すること、なんでも相談にのっています。
赤ちゃんから大人の方まで、どなたでもお気軽にお越しください。
日時: 令和4年11月24日(木) 10時半から12時
令和4年12月 8日(木) 10時半から12時
場所: 夜見公民館

同時開催!

食べて健康!ミニ講座(テーマ:じょうずに減塩)

控えたほうがいいのはわかっているけど、なかなかできないのが減塩。無理なく、上手に塩分を控えて、おいしく食べるコツを管理栄養士がお伝えします。

日時: 令和4年11月24日(木) 11時～11時半
(30分)

減塩おかず(1品)の試食もあります!!(限定10食)
実際に食べて、体験してみませんか?
夜見地区食生活改善推進員の方々にもご協力いただきます。

【お問い合わせ】米子市健康対策課 23-5452

11月同好会

シャッター(デジカメ)	お休み	
パソコン	お休み	
手編み	14日・28日	13:30～
英会話(上級クラス)	7・14・21・28	13:30～
英会話(初級クラス)	1・8・15・22・29	9:45～
英会話(中級クラス)	1・8・15・22・29	11:00～
英会話(夜間クラス)	1・8・15・22・29	19:30～
日舞	毎週火曜日	13:30～
詩吟	9日・30日	14:00～
書道	2日・16日	13:30～
けんこう運動	毎週木曜日	10:00～
カラオケ	お休み	
絵画	10日・24日	9:30～
習字	10日・24日	13:30～
ヨガ	毎週金曜日	10:00～
フラワーアレンジメント	4日	13:00～

こんにちは 子育てサークル『ぷちはまっこ』です

やっと涼しくなり、動きやすくなりましたが、すぐの間に「寒い!!寒い!!」を連発するようになるでしょう。

今年はインフルエンザも流行するとか、またコロナの8波がやってくるのではないとも言われています。それでも少しずつ世の流れが活気づいてはいますが・・・

11月のサークル活動は、公民館で行います。ちょうど作品展がはじまっていますので、2階の和室で行います。公民館の作品展も楽しんでください。

サークル活動	主任児童委員
とき 11月8日(火)	松本 知砂江
ところ 夜見公民館	濱田 鍊一
じかん 10:30～	リーダー 羽柴 亜季