

富益公民館だより

TEL 28-8081

FAX 28-8113

E-mail tomimasu@chukai.ne.jp

令和4年
(2022年)

10月号

《松蔭ふれあい塾のご案内》

《歴史講座》「加納莞菴の平和への思い 今子どもたちに」

日時 10月5日(水) 13:30~15:00

場所 富益公民館

講師 安来市加納美術館

名誉館長 加納 佳世子 氏

《現地学習》「砂の美術館とわらべ館」

日時 10月28日(金) 9:20~15:30

行程 富益公民館(9:20出発)~砂の美術館~
わらべ館~富益公民館(15:30帰館予定)

参加費 3,500円

申込締切 10月17日(月)

*定員25名になり次第締め切ります。

※新型コロナウイルスの状況によっては、延期または中止になる場合があります。

※参加される方は、体温測定・マスクの着用・手指消毒にご協力をお願いします。



富益町民大運動会について

10月9日(日)に予定しておりました「町民大運動会」は新型コロナ感染を懸念し、中止となりました。ご了承ください。

富益公民館祭のお知らせ

日時 10月23日(日)

10:00~15:00

場所 富益公民館及び前庭

作品展示、青空市場、健康相談等イベント盛りだくさん♪

詳しくは別紙チラシをご覧ください。

ご来場の皆さまは感染対策にご協力ください。



《学習講座のご案内》

第3回「AED講習会」

日時: 10月26日(水) 13:30~15:00

場所: 富益公民館 集会室

講師: 境港消防署 弓浜出張所

参加費 無料

お申し込みは10月19日(水)までに富益公民館(TEL28-8081)へお願いします。

いざという時に備えて、

是非この機会にご参加ください。



第4回「郷土料理いただきを作ろう」

日時: 11月18日(金) 9:00~12:00

場所: 富益公民館 講習室

講師: 足立 京子 氏

参加費: 500円 (定員10名)

持ち物: 三角巾、不織布マスク

お申し込みは11月10日(木)までに富益公民館(TEL28-8081)へお願いします。

*作った料理は持ち帰ります。



保健師の

出張!なんでも健康相談



富益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10月3日(月)

10時から11時30分

令和4年11月7日(月)

10時から11時30分

場所: 富益公民館

※個別の相談・赤ちゃんの体重測定をご希望の方は11時ごろにお越しください。

【お問い合わせ】米子市健康対策課 23-5452

【映像を見ながら

一緒に運動しませんか?】

リハビリ専門職による運動教室「ふらっと運動体験」の様子を公民館で中継放送します。

(予約不要、参加希望の方は当日会場にお越しください。)

■日時 令和4年11月7日(月)

午前10時30分~正午

■会場 富益公民館

■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

■お問合せ 米子市健康対策課

(TEL 23-5458)

*中継放送のため、

運動指導者は公民館には来ません。

松蔭ふれあい塾

≪第5回≫ 【健康講座】

(8月25日 受講者22名)

演題 「歯周病について、

加齢に伴うお口の変化について」

講師 木山歯科医院

理事長 木山 力哉 氏



≪第6回≫ 【介護予防講座】

(9月9日 受講者14名)

演題 「認知症に寄り添う、地域で支える」

講師 鳥取県認知症介護実践指導者

佐平 登志美 氏



フレイル予防 実践体験ツアー

☆参加者募集のご案内

運動、食事、社会参加をテーマにしたフレイル(虚弱)予防プログラムが実践体験できる公民館発着の送迎付きツアーです！

☆開催日：令和4年11月28日(月)

・時間：13:30～15:30

・会場：弓浜地域老人福祉センター

(大篠津385-47 ☎28-8760)

・対象：65歳以上の方

・定員：20名*送迎は先着12名まで

・参加費：無料

・申込期間：10月11日(火)～

11月22日(火)

・持ち物：上履き、水分補給用、汗拭きタオル等
動きやすい服装でお越しください

※要予約、参加希望の方は下記にお問い合わせください。

≪プログラム内容≫

・フレイル度チェック ・脳活性体操

・体力測定 ・ストレッチ

・フレイル予防体操(ネギトレ！)

・管理栄養士による栄養指導

(食べて！元気に！フレイル予防！！)

※体調不良の方のご参加はお控えください

申し込み・お問合せ：富益公民館(☎28-8081)

10月行事予定表

1	土	
2	日	米子市一斉清掃(8:00～)
3	月	出張！なんでも健康相談会(10:00～11:30)
4	火	
5	水	松蔭ふれあい塾「歴史講座」(13:30～)
6	木	あいあいサロン(富益公民館13:30～)
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	スポーツの日
11	火	子育てサークル(富益公民館10:30～)
12	水	
13	木	川上・上部いきいきサロン(上部集会所13:30～)
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	巡回図書つつじ号(JA弓浜支所13:00～13:40) 下地区いきいきサロン(下集会所13:30～)
21	金	あいさつ運動(小学校2班・中学校3班)
22	土	
23	日	富益公民館祭(10:00～15:00)
24	月	振替休館日
25	火	
26	水	学習講座「AED講習会」13:30～
27	木	新田いきいきサロン(新田集会所13:30～)
28	金	松蔭ふれあい塾 現地学習(鳥取方面)
29	土	
30	日	
31	月	

※行事予定は変更になる場合がありますので、ご了承ください。