

下郷地区まちの保健室

第5回

テーマは「**新型コロナ感染症予防**」
～いざという時に備える～

- 日時 令和**3**年**1**月**20**日(水)
午前**9**時**30**分～**11**時**30**分
- 場所 下郷地区公民館
- 参加費 無料
- 持ち物 健康手帳、飲み物、マスク
- 内容
- 午前**9**時**30**分～**10**時**30**分
「みんなで楽しむ実践コーナー」
楽に、ちょこっと、いつでもどこでもできる運動
 - 午前**10**時**35**分～**11**時**05**分
「体験談コーナー」
私が日々やっている健康づくりを紹介します！
 - 午前**11**時**10**分～**11**時**30**分
「健康チェックと個別相談」
身体計測・血圧測定・血管年齢測定・尿検査など



コロナに負けない体づくり！お誘いあわせてご参加ください！



【ご協力をお願いします】

- ・新型コロナウイルス感染予防対策に十分配慮して実施しますが、発熱や体調不良の場合は参加をご遠慮ください。
- ・マスク着用での来場をお願いします。

下郷地区まちの保健室実行委員会・下郷地区公民館共催 / 琴浦町すこやか健康課後援
お問合せ先 下郷地区公民館 (TEL 53-1886)

下郷地区 公民館だより



発行：下郷地区公民館 〒689-2355 鳥取県東伯郡琴浦町勤 517
電話・FAX (0858) 53-1886 Eメール simogou-kouminkan@town.kotoura.tottori.jp

あけましておめでとうございます

幸多き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

下郷地区の皆様には、日ごろより公民館活動におきましてご理解、ご支援ご協力をいただき誠にありがとうございます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、事業の中止または縮小のため皆様方には大変ご迷惑をお掛けしました。

今年は、諸事業が少しでもできる方法を模索しながら、皆様方のご協力を得て安心・安全に取り組み可能な範囲で進めて参りたいと思います。

本年もよろしくお願い申し上げます。

令和3年 元旦

下郷地区公民館 館長 田中 敏夫
主事 石橋千登勢

1月～3月の公民館事業のご案内

◆まちの保健室◆

日時：1月20日(水)
9:30～
場所：下郷地区公民館
内容：○みんなで楽しむ実践コーナー
○体験談コーナー
○健康チェック

◆新役員初合同会◆

日時：1月20日(水)
19:00～
場所：下郷地区公民館
令和3年新役員
・公民館運営委員
・区長会
・教養体育部長
・スポーツ推進委員
・女性部長

◆卓球大会◆

日時：2月7日(日)
8時45分～
場所：聖郷小学校体育館



尚、新型コロナウイルス感染拡大防止により止むを得ず中止する場合があります。

《公民館活動の報告～11月～》



しめ縄リースづくり教室

11/5(木)(参加者 12人)
講師:山田 明香さん
華やかなお正月をモチーフに、先生の丁寧な指導のもと、かわいらしくとても素敵なお正月飾りのリースが出来上がりました。♪



からだ元気教室

11/20(金)(参加者 32人)
講師:秋田 良輔さん
誰にでもすぐ実践できる簡単な体操、その場でからだの変化を体感できバランス力がアップする体操を教えてくださいました。♪



《まちの保健室開催しました!》

テーマ「新型コロナ感染症予防」

～いざという時に備える～

令和2年 10月からの開催報告



第1回 10/7(水)参加者 14人

「歩行が劇的改善!」
その方法」
講師:秋田 良輔さん
体の調子を見る方法や自宅でもできる簡単な体操を教わりました。介護予防にも効果的です。♪



第2回 10/25(日)参加者 21人

「きれいな姿勢を保つ!体幹づくり」
講師:谷川 哲也さん
体幹を鍛えて、きれいな姿勢を保てるよう毎日できる体操を教わりました。♪



第3回 11/6(金)参加者 15人

「免疫力を高める体づくり!」
講師:尾竹 拓也さん
ずっと健康でいられる体づくり。免疫力を高める大切なことや体を整えるストレッチを教わりました。♪



第4回 12/2(水)参加者 14人

「つぼで健康な体づくり!」
講師:生田 貴裕さん
「ツボ」ってなに?のお話から冬におすすめの皆さんが簡単にできるツボ・運動を教わりました。♪



※第5回まちの保健室のチラシもあわせてご覧ください。

おいせ



新しいサークル活動が始まりました!

あきたのからだ元気塾

令和3年1月の日程

(毎月第2・4金曜日)

- と き 8日(金)、22日(金)
- 時 間 14:00～15:00
- と ころ 下郷地区公民館
- 講 師 あきたの整体院 あきた しょうすけ 秋田 良輔 さん
- 参加費 500円
- 持ち物 飲み物



興味のある方お気軽にご参加ください(*^_^*)

公民館利用についてのお願い!

- *公民館利用について*
- ・開館日:月曜～金曜日
午前9時～午後5時
 - ・使用時間:午前9時～午後10時
 - ・「使用許可願」を提出して下さい。
 - ・用紙は琴浦町のホームページからもダウンロードできます。
 - ・電話でのお申込みもっておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

- *利用された方へ*
- ・利用後は、「公民館使用日誌」の記入を忘れずをお願いします。
 - ・ごみは各自で必ずお持ち帰り下さい。
 - ・皆さんが気持ちよく使えるように使った後は掃除・整理・整頓をお願いします。



【つぶやき】

昨年は、コロナ禍で新しい生活様式となり、マスクが手放せない日常になりました。また、例年になく12月には、大雪となりました。まさかまさかの大雪にビックリ!今年、丑年です。皆さんいい年にしましょうね!モ～モ～