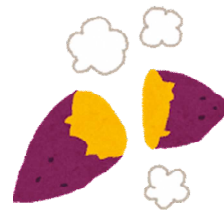


# 以西地区公民館



## かわら版



令和4年10月

発行：以西地区公民館 〒689-2522 鳥取県東伯郡琴浦町宮木 207 番地  
電話・FAX (0858) 55-7550 Eメール isaikou01@town.kotoura.tottori.jp

### 「まちの保健室 in 以西」 + 「給食試食会」 開催しました

9月12日(月)に、「まちの保健室 in 以西」 + 「惑星コトウラ給食試食会」を行いました。はじめに町保健師による「フレイルって何?」と題した健康講座と小塩支援員による体操指導を行い、その後、地元の食材を使った惑星コトウラ給食を試食しました。1年生教室で、小学生の机椅子で給食を食べ、みんなで小学校生活を思い出しながら楽しく過ごすことができました!



↑小塩支援員による  
フレイル予防体操指導

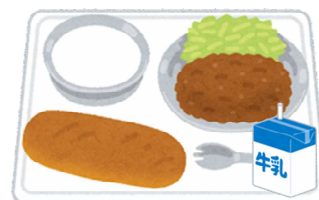


↑5歳の女の子も参加してくれました!おばあち  
やんと一緒に、1年生気分で給食を食べました。



**11月9日(水)**もコトウラ給食試食会を開催予定です!  
試食してみたいという方は、以西地区公民館または以西集落支援員  
までお問い合わせください!!

メニュー：鳴り石バーグ・ヤーコンサラダ・  
グランサーモンのチャウダー  
モンジュイエのクッキー・牛乳  
大山小麦パン



# イベント開催のお知らせ



## 以西地区グラウンドゴルフ大会



以西地区恒例のグラウンドゴルフ大会を実施する事が決まりました！  
コロナがなかなか終息せず、例年通りの公民館事業が行えない中ですが、久しぶりの以西地区全体での行事です。屋外で感染対策もとりながら安全に大会を運営いたしますのでみなさん是非ご参加ください。  
参加を希望される方は各部落の体育部長までお申し込みください。

日にち：10月30日（日）（雨天中止）

申 込：各部落・体育部長取りまとめ

※詳細は体育部長に通知を出します



## 第7回以西スマホ勉強会



今回は、講師を招かずに行う自習のスマホ勉強会です。スマホの使い方について、自由にお問い合わせください。

また、先日公民館にタブレットが導入されました。タブレットを使ってホームページ閲覧や検索などをしてみたいという方も是非ご参加ください。

日 時：10月17日（月）10時～

場 所：旧以西小学校 職員室

申 込：10月14日（金）まで



## 赤碕4館合同・秋のチャレンジ登山



前回の春の登山で予定しておりました船上山登山が雨で中止になったため、秋に再チャレンジで船上山に登ります。山楽会の皆さんと一緒に、地元の山の良さを再発見してみませんか？

日 時：11月3日（木・祝）

9時開会・14時頃終了予定

場 所：船上山

申 込：10月28日（金）まで

詳しくは、以西地区公民館にお問い合わせください。

