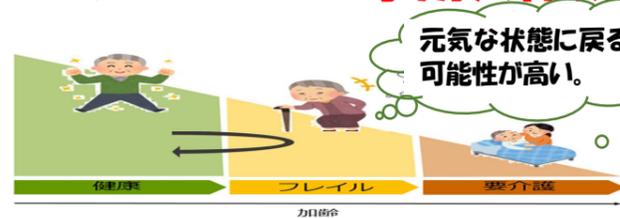


《まちの保健室開催しました!》

テーマ「フレイル予防大作戦!」～目指せ!元気で長生き～



元気な状態に戻る可能性が高い。

「フレイル」とは、健康状態と要支援・要介護状態の間の状態のことです。

第1回 8/5(金)
「転んでも骨折しない体づくり」
講師:すこやか健康課 中祖直之氏
参加 11人

第1回目は、運動能力チェックを行いました。初回と最後に計測し自分の運動能力を比較します。



第2回 9/2(金)
「体も心もリラックスゆるゆるヨ〜ガ」
講師:ヨガインストラクター笹浪 美智代氏
参加 11人



三保在住の笹浪美智代さんを講師に腸腰筋のオススメ筋トシをご指導いただきました。

第3回 10/6(木)
「足・腰の衰えを感じている人!ヘタ・ヨタ予防教室」
講師:コンテショニングコーディネーター谷川 哲也氏
参加 23人

谷川氏による、前半は座学、後半は、フレイル予防の運動をご指導いただきました。



第4回 11/2(水)
「フレイルを予防する食事のポイント」
講師:すこやか健康課 黒木 裕子氏
参加 9人



フレイルを予防する食事のポイントは、「早、うま、簡単」で「栄養しっかり」

第5回 12/2(金)
「頭も体も健康でみんな楽しんで!実践・体験談」
講師:すこやか健康課 中祖直之氏
参加 9人

最後の会では、体力測定、体操の他、大山乳業さんの協力で骨密度測定をしてもらいました。



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
- ・「使用許可願い」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行ってまいりますので、お気軽にお問合わせ下さい。

* 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。

下郷地区 公民館だより



令和5年1月

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、グラウンドゴルフ大会、公民館まつり、健康麻雀教室、まちの保健室等、参加者の健康状態を確認しながらの実施となりました。皆様方には、ご協力いただきありがとうございました。

今年は、更なる検討を重ねて諸事業を進めて参りたいと思います。何卒、本年もよろしくお願い申し上げます。

令和5年元旦 下郷地区公民館 館長 田中 敏夫
主事 石橋千登勢

公民館からのお知らせ

◆新役員初合同会◆

日時:1月18日(水)
19:00～
場所:下郷地区公民館
令和5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

◆健康マージャン教室◆

1月～3月の日程
① 1月21日(土)
② 2月18日(土)
③ 3月18日(土)
毎月第3土曜日
13:30～16:30



◆卓球大会◆

日時:2月5日(日)
8時45分～
場所:聖郷小学校
体育館



* 新型コロナ感染状況により中止となる場合があります。
* マスク着用でご来場ください。



《公民館活動の報告 5月～12月》



第32回下郷公民館まつり開催しました!
令和4年10月30日(日)

作品展・リサイクル・農産物販売を今年は、下郷地区公民館を会場に3年振りに開催しました。写真で紹介しま〜す(´▽`)

住民作品展・バザー・健康マージャン交流会



地域の皆さまの作品を展示し、たくさんの方々にご来場いただき公民館まつりを盛り上げていただきました。皆様ありがとうございました。また、役員の皆様にはご協力いただき大変お世話になりました。

皆様、ご来場ありがとうございました(*´▽`*)



令和5年4月より、「健康マージャンサークル」がはじまります。昨年7月から月1回で健康麻雀教室を開催し、毎回20名程度の参加者がありました。初心者の方には、親切・丁寧に指導してもらえるので安心して参加できます。下郷地区の皆さんの憩いの場になるようお誘いあわせてご参加ください!

* 習字教室 *

5/18・25(水)(参加 18人)
講師:永田康徳さん
永田美鶴さん
公民館事業で2回開催しその後、参加者の皆様のご要望があり、今では、月3回水曜日の午後3時30分から下郷地区公民館で習字教室が開かれています。



* 防災講座 *

(上郷・下郷共催事業)
6/24(金)(参加 18人)
上郷・下郷の各部落区長さんを対象に役場の担当者から防災の基礎を学び共通認識を深めました。



* まなびタウン教養講座 *

「そば打ち体験」
(八橋・浦安・下郷共催事業)
9/8(木)(参加 13人)
講師:横山博俊さん
地元産の本格的な材料やそば用の調理器具を使い講師から指導を受けました。



* スマートフォン利用の消費者トラブルと対処法講座 *

9/12(月)(参加 19人)
消費者センター、au ショップ、警察署の方々講師を務められ消費者トラブルや詐欺の話、スマホの使い方など皆さんの関心度が高い内容の講座となりました。



* ストリングアート フラワー教室 *

(上郷・下郷共催事業)
9/21(土)(参加 9人)
講師:北野恵美子さん
板に釘を打ちその釘に糸をかけてお花や小物をつける。立体感があり華やかで素敵なインテリア作品の出来上がり!



* グラウンドゴルフ大会 *

9/25(日)(8チーム参加)
団体の部:優勝(美好A)
2位(上光好A)
3位(三保A)
個人の部:
優勝(西本豊美さん)
2位(川上 功 さん)
3位(川崎良市さん)



* 健康麻雀教室 * 6回開催

- ① 7月30日(参加 19人)
 - ② 8月20日(参加 18人)
 - ③ 9月17日(参加 20人)
 - ④ 10月15日(参加 22人)
 - ⑤ 11月19日(参加 23人)
 - ⑥ 12月17日(参加 20人)
- 曜日:第3土曜日
時間:13:30~16:30



* てぬぐいツリー作り教室 *

10/27(木)(参加 10人)
講師:漆原リカさん(issing)
てぬぐいツリーをペイントし可愛く、素敵な作品になりました。公民館まつりで展示しました。



皆様、ぜひ公民館活動にご参加下さい(´▽`)