

《公民館活動の報告》2月～6月

「卓球大会」

2月2日(日)聖郷小体育館

*男子12チーム
優勝 美好A
準優勝 杉下A
3位 三保A
3位 杉下B
おめでとう
ございます！



*女子4チーム
優勝 森藤
準優勝 勲
3位 杉下
3位 上光好
おめでとう
ございます！



「グラウンドゴルフ大会」

4月29日(土)上光好芝広場

12チームの参加
・参加者73名
*団体の部
優勝 上光好A
準優勝 三保
3位 上 勲
おめでとう
ございます！



*個人の部
優勝 杉嶋卓雄さん
準優勝 手嶋 判さん
3位 藤原幸枝さん
おめでとう
ございます！



「まちの保健室」

第1回 まちの保健室 松井部落

5月11日 9:00～11:30 参加人数 14人

今回は、骨密度測定を行いました。皆さん、自分は大丈夫と思っている人が多かったのですが、結果は…。体の変化は40代からです！皆さん健康管理を始めましょう。(＃^＃)



第2回 まちの保健室 森藤部落

6月9日 9:00～11:30 参加人数 41人

今回は森藤の「睦み会」の方々に協力していただき、楽しい寸劇、看護学生さんのお話、歌もあり和やかな雰囲気の中、人生について考えるよい機会になりました。総勢41名と沢山の方々にご参加いただき、皆さんの笑顔がとてもステキでした。(＃^＃)



下郷地区 公民館だより

令和7年



発行:下郷地区公民館

電話・FAX(0858)53-1886

〒689-2355 鳥取県東伯郡琴浦町 517

Eメール simogou-kouminkan@town.kotoura.tottori.jp

令和7年度 おもな公民館行事

開催日	行事内容	会場	備考
4月29日(金)	・グラウンドゴルフ大会	上光好芝広場	終了しました
6月8日(日)	・ソフトバレーボール大会	聖郷小体育館	終了しました
7月4日(金)	・知っておきたい!相続・遺言の話	下郷地区公民館	
7月23日(水)	・下郷地区スマホ教室	下郷地区公民館	
8月24日(日)	・モルック大会	聖郷小体育館	
9月28日(日)	・もの作り教室	下郷地区公民館	
10月5日(日)	・町民運動会	聖郷小グラウンド	
10月18日(土)	・健康麻雀交流会	下郷地区公民館	
10月26日(日)	・公民館まつり	下郷地区公民館	
12月27日(土)	・正月用フラワーアレンジメント教室	下郷地区公民館	
R8. 2月8日(日)	・卓球大会	聖郷小体育館	

※日程が変更・中止になる場合があります。

まちの保健室 テーマ:健康寿命を延ばそう!～健康八快～

開催日	内容
5月11日(日) 終了しました	・骨密度測定 まちの保健室実行委員 ・あなたの骨は大丈夫?骨粗しょう症予防 まちの保健室実行委員長 山本照恵
6月9日(月) 終了しました	・地域で仲良く助け合い、健康寿命を延ばそう まちの保健室実行委員長 山本照恵 ・あなたのための健康づくり、できることから始めよう 「熱中症予防について」鳥取看護大学学生
7月9日(水) 9:00～11:30	・年をとるってどうということ 高齢者疑似体験 社会福祉協議会 野嶋 由貴氏 ・人生100年時代～老後のための生活設計・健康測定～ 講師:明治安田生命保険相互会社
8月2日(土) 9:00～11:30	・からだところの健康寿命を延ばしませんか ～私のプラン～ 講師:鳥取県リハビリテーション専門職連絡協議会 副会長 作業療法士 藤田恵子氏
10月22日(水) 9:00～11:30	・骨密度測定 大山乳業協同組合 ・骨盤から美しく健やかに 講師:カイロプラクター 有澤誠訓氏
11月23日(日) 9:00～11:30	・認知症検査 琴浦町すこやか健康課 ・認知症予防について まちの保健室実行委員長 山本照恵

健康八快

- 1快食(いつもおいしく食べられること)
- 2快眠(心地よくぐっすり眠ること)
- 3快便(すっきりと便を出すこと)
- 4快笑(快感や感情が表出される笑い)
- 5快談(気持ちよく楽しく話合うこと)
- 6快声(気持ちよく声をだす心地よい声)
- 7快步(気持ちよく軽快に歩くこと)
- 8快尿(ストレスなく排尿できる状態)

「ソフトバレーボール大会」

6月8日(日)聖郷小体育館

*男子8チーム
優勝 杉下A
準優勝 倉坂A
3位 三保A
3位 倉坂B
おめでとう
ございます！



*女子4チーム
優勝 三保
準優勝 杉下
3位 倉坂
おめでとう
ございます！





《公民館事業のご案内》7月～8月



／知っておきたい！／

相続・遺言の話

何をすればいいかわからない？
トラブルはいやだな…
遺言書の作成方法を知りたい！
相続の手順・流れがわからない…
備えあれば憂いなし！

○日時：7月4日(金)19:30～20:30
○場所：下郷地区公民館
○講師：行政書士 戸田賢二氏
○参加費：無料
○定員：20名
※講演会終了後、短時間(1人10分程度)での個別対応ができます。
ご参加ください。

スマホの基本を楽しく学ぼう！

参加費 無料

下郷地区 スマホ教室

○日時：7月23日(水)10:00～12:00
○場所：下郷地区公民館
○講師：TCC鳥取中央有線放送(株)
○参加費：無料
○定員：10名(定員になり次第締切)
○持ち物：スマートフォン
○スマホ教室の内容：スマホ・アプリ・カメラの基本操作を楽しく学ぶ。
*スマホの使い方が分からない…
*まず何を聞けばよいのか…
※スマホを持っておられない方も参加OK！

下郷地区 公民館視察研修

鳥取県立美術館に行ってみませんか！

○日時：7月26日(土)9:00～16:00
○集合場所：下郷地区公民館集合
○研修先：鳥取県立美術館見学
倉吉白壁土蔵群散策
○参加費：3,300円
○募集人数：35名
○参加申込：7月10日(木)までに下郷地区公民館へお申し込みください。

☆美術館企画展☆
水木しげるの妖怪百鬼夜行展
～お化けたちはこうして生まれた～
妖怪画100点以上を一挙に公開！

さんかしゃんごしゅう
参加者募集！

なつやす しゅうじきょうしつ
夏休み習字教室

夏休みの習字教室を3回開催します。
お友達と一緒に参加しませんか！
○日時：①7/29、②8/5、③8/19
15:00～17:00
○場所：下郷地区公民館
○指導者：永田美鶴さん・永田康德さん
○参加費：1回につき100円(用紙代)
○募集定員：12名
○申込期限：7月22日(火)
○申込先：下郷地区公民館へ電話または
ファックス(53-1886)でお申し込みください。

《公民館事業のご案内》7月～8月



下郷地区まちの保健室



第3回

日時 令和7年7月9日(水)
午前9時受付～11時30分
場所 下郷地区公民館
持ち物 健康手帳、飲み物
内容
○年をとってどうということ 高齢者疑似体験
琴浦町社会福祉協議会 野嶋 由貴氏
○人生100年時代 ～老後のための生活設計～
健康測定(AGEsセンサ・ベジチェック)
明治安田生命保険相互会社
○交流会
○健康相談(希望者)

第4回

日時 令和7年8月2日(土)
午前9時受付～11時30分
場所 下郷地区公民館
持ち物 健康手帳、飲み物
内容
○からだところの健康寿命を
延ばしませんか ～私のプラン～
講師：鳥取県リハビリテーション専門職
連絡協議会 副会長
作業療法士 藤田 恵子氏
○交流会：
○健康相談(希望者)

★AGEs(エーजीイー)とは：食事などで過剰に摂取した糖とヒトのカラダを主に構成しているタンパク質が結びつくことで体内に生成される物質で、最終糖化産物と呼ばれています。ヒトの加齢現象や健康に関わる物質として、近年、研究が進んでいます。肌、血管、骨なども主にタンパク質からできており、このタンパク質が糖と結びついて、糖化が進むとタンパク質は本来の働きができなくなり、カラダの機能に様々な変化が生じます。

★ベジチェックとは：推定野菜摂取量を簡単に測定できることで、食習慣改善の行動変容にサポートします。

下郷地区モルック大会

日時：8月24日(日)9:00～12:00
場所：聖郷小学校体育館

昨年からはまったモルック大会です。
子どもから高齢者の方まで誰でも気軽に参加できる種目になっています。
誘い合わせてご参加ください。
下の写真は、昨年の様子です。



健康マージャン教室

毎月第3土曜日 13:30～16:30
場所：下郷地区公民館

○7月19日 ○8月30日 ○9月20日
○11月15日 ○12月20日
○1月17日 ○2月21日 ○3月21日
※10月18日(土)は交流大会を開催！
※募集定員 先着28名



皆さまの参加をお待ちしています！