

* 令和3年5月1日発行 * 上道公民館 (TEL 44-2183) *

ホームページでは、公民館報がカラーでお楽しみいただけます♪その他の情報も! <http://www.sakaiminatoshi-kouminkan.net/agarimichi>

フレイルチェック

社会教育講座

フレイルにならないためには、まず自分のフレイルの危険度を知ることが大切です。フレイルチェックは、栄養・運動・社会参加についてアンケートや測定を行い、その兆候を知ることが出来ます。今年は、初めての方を対象に開催します。

日時：令和3年5月24日(月)
午後1時30分～午後3時30分

場所：上道公民館 集会室

対象者：概ね65歳以上

フレイルチェックを受けたことのない人

内容：①フレイルについてミニ講和

②フレイルチェック

③結果説明

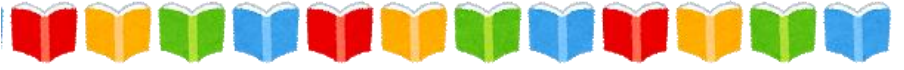


服装：素足・ふくらはぎが出しやすい服装

定員：8人(先着)

申込み・問い合わせ：地域包括支援センター
47-1131

※水分補給のための飲料を各自ご持参ください。



おんどくきょうしつ

公民館講座 音読教室



コロナ禍でマスクをつけることが日常となり、会話も少なくなってきましたか。

声を出して本を読むことは、脳トレにもつながります。表情を豊かに保ち、認知症予防もかねて、音読にチャレンジしてみませんか。

日時：令和3年5月12日(水) 午前9時半～
5月26日(水) 午前9時半～

場所：上道公民館

講師：嘉賀 収司 さん(境港市民図書館長)

定員：10人

受講を希望する方は申し込んでください。

※水分補給のための飲料を各自ご持参ください。



上道公民館運営審議会委員交代のお知らせ

退任 福田 恵 さん (6区)
足立 文子 さん (4区)
金森 俊治 さん (上道小学校)
坂井 敏明 さん (第一中学校)

長い間お世話になりました。

ありがとうございました。

新任 大西 保幸 さん (3区)
内田 綾子 さん (上道小学校)
森田 泰弘 さん (第一中学校)

よろしくお願いいたします。



6月の行事予告

サメ巡回展

6月21日～25日

海と暮らしの資料館から公民館に、サメのはく製がやってきます。

詳細は、次回館報でお知らせします。

お楽しみに!!



寄せ植え教室

公民館講座

毎年大好評の「寄せ植え教室」を今年も企画しました。みなさん、一緒に寄せ植えを作り、素敵な時間を過ごしませんか。

今回は、今の季節に植えて、夏に向かって育てていく花苗を材料としての寄せ植えです。

ぜひ、ご参加ください。

日時：令和3年6月4日(金)
午後1時30分～

場所：上道公民館

材料費：2,000円(花代・鉢代・土代)

講師：園芸センターエド(米子市米原)

江戸 賢司 さん

持ち物：ゴム手袋(軍手)

申込み：上道公民館

定員：15名(定員になり次第締め切ります)



皇の松清掃

4月18日(日) 9時～



開始時は晴れていましたが途中からアラレが降る悪天候の中、10名の皆さんにご参加いただき、1時間ほど清掃活動に励みました。

思ったより草丈が高く、草刈り機を4台使用しましたので短時間でご覧のようにスッキリ。夏の清掃活動にも皆様のボランティアをよろしくお願い致します。

上道地区自治連合会

いきいき百歳体操 ミニ講習会がありました。

「いきいき百歳体操」を開始してから数年がたちました。DVDを見ながら毎日多くの方々に取り組んでいただいています。4月12日には、保健師の本池さんにミニ講習会をしていただきました。

ワンポイントアドバイスをいただきながら、やり方の再確認をし、一つ一つの体操の効果を確認しながら、身体を動かしました。



みんな笑顔!

ゆさそう百歳!

新型コロナウイルス感染拡大を

みんなで防ぎましょう!

マスク・手指消毒・検温・

こまめな換気にご協力ください。



* 境港警察署からのお知らせ *

その契約大丈夫? 悪質商法にご用心! ～なくそう! 高齢者の消費者被害

悪質商法は、人の幸福願望につけ込んで、言葉巧みに高額な商品やサービス、権利などを売りつける商法です。勧誘方法も様々でダイレクトメールやカタログ、チラシ広告のほか、路上でのキャッチセールス、電話でのアポイントセールス、家庭や職場への訪問販売などがあります。

悪徳業者は手を変え品を変え迫ってきます。あいまいな態度をとったり、しつこさに根負けして弱気になれば相手の思うつぼです。大切な自分の身や財産を悪質商法から守るために次のポイントを覚えてください。

<被害にあわないためのポイント>

「悪質業者は、う・そ・つ・き」

□う ～うまい話を信用しない!

□そ ～相談する!

□つ ～つられて返事をしない! すぐに契約しない!

□き ～きっぱり、はっきり、断る!

困ったときは、

警察総合相談電話 (TEL #9110)

境港警察署 (44-0110) または

最寄りの交番、駐在所へ



土曜歩こう会

上道公民館 毎週土曜日

5月で18年目になります。

いい季節になってきました。みなさん一緒に早起きして、いい汗をかきませんか!



みんなで
たのしくあそぼう!



◎日 時: 5月16日(日)

午前10時～午後1時

◎場 所: 上道公民館

◎会 費: 100円

◎申込み: 学校からチラシ

公民館

◎主催: 上道地区自治連合会

◎協賛: 上道地区健康推進課

◎協力: 上道地区福祉センター

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止となることもあります。

中止になりました

上道神社境内清掃のお知らせ

清掃ボランティアの協力をお願いします。

軍手をご持参下さい。(小雨決行)

◎日時: 5月28日(金) 午前8時～

