

# 2026年 1月号 まつほ公民館だより

松保地区公民館 〒680-0944 鳥取市布勢543-3 TEL 0857-28-1192  
ホームページ http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/matuho-1/ FAX 0857-28-1267  
Eメール cc-matsuho@it.city.tottori.tottori.jp

松保地区の皆様、新年あけましておめでとうございます。

昨年1年間は、各区長をはじめ地区の皆様には、公民館事業の運営にご支援ご協力をいただき誠にありがとうございました。

私も当公民館の館長を務めて本年4月には3年目に入ります。良いことも悪いことも徐々に見えてきて、いろいろと考えさせられますが、いかなる状況の中でも「泰然自若」とした態度で対応できるよう努めたいと考えています。

本年も、地区の皆様にご助けをいただきながら、あらゆる面で公民館が松保地区の拠りどころとなれるよう公民館職員一同励んでまいります。よろしくお願いいたします。 館長 中本 貴美

## 健康教室

### 寒い季節に忍び寄る体力低下

～外に出ないリスクとは～

寒くなると外出の機会が減り、知らないうちに体力や筋力が低下しがちです。体力低下の仕組みと、その予防について解説し、実際に体を動かします。運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。



日時 1月21日(水)  
14:00～15:00  
場所 松保地区公民館  
定員 20名

講師 講和：北浦 拓也(理学療法士)  
運動教室：河上 貴(作業療法士)

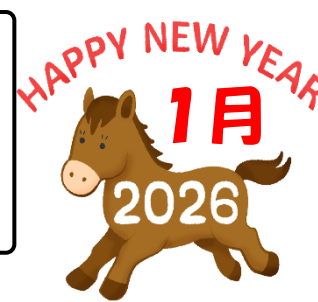
申込み 1月5日(月)～1月14日(水)  
までに公民館へ

共催 医療法人さとに田園クリニック  
松保地区公民館

## 恵方巻作り

～手作り恵方巻で福は内！～

日時 1月29日(木)  
9:00～  
場所 松保地区公民館  
参加費 200円  
定員 12名  
持ち物 エプロン、三角巾、マスク  
申込み 1月5日(月)～1月16日(金)  
の間に公民館へ



## 《休館のお知らせ》

12月29日(月)～1月4日(日)の間、松保地区公民館・体育館は休館いたしますのでご利用できません。ご了承ください。

## 《お礼》

12月22日(月)に各サークル・団体の皆様にお手伝いいただき公民館の大掃除を行いました。

清々しい気持ちで新年を迎えることができました。ありがとうございました。 公民館職員一同



《まつほっ子クラブ》 1月はお休みです。

《長生会》なでしこ会 1月はお休みです。

## 《配食サービス 1月21日(水)》

11:00頃から配達予定です。

## 《まつほくつろぎカフェ》

日時 1月8日(木) 10:00～  
場所 松保地区公民館  
対象 60歳以上の方  
飲物とお菓子 100円

❖各地区へ出前カフェを行っています。  
希望を受け付けます。



## ☆松保地区GG11月例会結果☆



優勝 田脇 春雄(西桂見) 52打  
準優勝 安部 幸彦(西桂見) 53打  
第3位 田中 敏夫(青島団地) 55打  
第4位 浜辺 泰治(高江町)  
第5位 田辺 憲夫(布勢)  
第6位 真先 静枝(布勢) 11月22日(土)

## バレンタインスイーツ作り

子ども対象

日時 2月14日(土)  
9:30～11:30

場所 松保地区公民館

参加費 200円

定員 8名

講師 太田垣 敬子さん

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

申込み 1月5日(月)～1月16日(金)  
までに公民館へ

❖小学校2年生以下は保護者同伴でお願いします。



## パソコン基礎・教室 10

☆基礎 パソコンの基本操作～Word～

日時 1月23日(金) 9:30～11:30

場所 松保地区公民館

参加費 無料 定員 10名程度

❖パソコンの起動・終了方法、キーボード操作  
マウス操作の練習等を行います。

☆教室 ～Excelになれよう～

日時 1月23日(金) 13:30～15:30

場所 松保地区公民館

参加費 無料 定員 10名程度

基礎・教室ともに申込み 1月19日(月)まで  
に公民館へ

❖ノートパソコンとUSBをご持参ください。  
無い方は公民館のPCをお貸しします。

## 1月行事予定

日	曜	行事	グループ・サークル
1	木	元日 休館日	
2	金		
3	土		
4	日		
5	月		体操
6	火		手芸教室 習字
7	水	民児協	
8	木	くつろぎカフェ	墨絵・墨彩
9	金		からだ元気塾
10	土		生け花教室
11	日		
12	月	成人の日	
13	火		ひまわりの会
14	水		
15	木	移動図書の日	墨絵・墨彩
16	金		からだ元気塾
17	土		しゃんしゃん体操
18	日		
19	月		体操
20	火	区長協議会	手芸教室
21	水	配食サービス 健康教室	
22	木		パン教室 墨絵・墨彩
23	金	パソコン基礎⑩ パソコン教室⑩	からだ元気塾
24	土		しゃんしゃん体操 習字 生け花教室
25	日		
26	月		
27	火		パン教室
28	水		
29	木	恵方巻作り	
30	金		からだ元気塾
31	土		しゃんしゃん体操