

おもかげだより <第317号>

ホームページ <http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/omokage-1/index.html>

<面影地区公民館> 鳥取市桜谷 162-6 TEL 24-9033 FAX 24-9066

メール cc-omokage@it.city.tottori.tottori.jp



ハワイアンシャドーキルトづくり

日時：8月18日（火）10時～12時
場所：面影地区公民館 1階研修室2
内容：見本を公民館に展示しています
講師：前田 富美子さん（パッチワーク教室講師）
参加費：500円 持ち物：裁縫道具
定員：10名（定員になり次第締め切ります）
申込：17日（月）までに公民館にお申し込みください
＜生涯学習部＞

食育伝達講習会

～テーマ：ひと工夫でおいしく適塩しよう～
日時：8月27日（木）10時～13時
場所：面影地区公民館 調理室
メニュー：鰯のから揚げピリ辛・青じそソース
ミニトマトのソテー・キャベツのマスタード蒸し・乳味噌汁
持ち物：エプロン・三角巾・米1/2合
参加費：無料 定員：10名程度
申込：食育推進員が公民館にお申し込みください
＜食育推進委員会＞

スマホ教室

日時：8月20日（木）14時～15時
場所：面影地区公民館 1階研修室2
内容：QRコード、LINEについて
申込：19日（水）までに公民館にお申し込みください
＜生涯学習部＞

健康ま～じゃん広場

どなたでも自由に参加できる健康麻雀です。
日時：8月28日（金）13時～17時
場所：面影地区公民館 2階研修室
申込：不要。時間内で自由に入退室OK
＜健康福祉部＞

整理収納術

第④回：想いと情報の整理～家族に伝えるには～

入院などの緊急時、あなた以外の家族はどこに何があるか把握していますか？大切な情報と自分の希望を整理して、心を軽くする方法を学びましょう。
日時：8月25日（火）10時～12時
場所：面影地区公民館 1階研修室2
講師：竹内 順子さん（整理収納アドバイザー）
参加費：無料 定員：20名
申込：21日（金）までに公民館にお申し込みください
＜生涯学習部＞

健康体操会

フレイル（虚弱）とは、加齢に伴い心身の活力が低下し、要介護に移行しやすい状態です。その予防を実践するためのポイントを学びます。
日時：8月31日（月）14時～15時30分
場所：面影地区公民館 2階研修室
内容：フレイル予防運動
講師：さんびる 参加費：無料
申込：28日（金）までに公民館にお申し込みください
＜健康福祉部＞

公民館からのお知らせ

<駐車場の工事について>

8月18日から10日間ほど公民館駐車場の工事を行うため、一部制限をかけさせていただきます。利用者の方には大変ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いします。

<事務室の閉室について>

公民館の事務室は、日曜日・土曜日・祝日は閉室しています。また、8月は13日（木）と14日（金）も閉室させていただきます。お盆の期間公民館を利用されるグループは、12日（水）に鍵を借りにきてください。開室時間は、平日の8時30分から17時です。

08 2026 R8
August

今月の行事予定

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	1
2 テニス	3 囲碁 サマースクール②	4 どんぐり コーラス 民生定例会	5 ピンポン 太極拳 自彊術	6 3B体操 俳句 かな書道	7 ストレッチ ミニミニディサービス	8
9 テニス	10 囲碁 健康レクリエーション	11 山の日	12 ピンポン 自治会・区長会	13 公民館事務室閉室	14	15
16 テニス	17 囲碁 サマースクール③ 役員会・総務部会	18 どんぐり コーラス キルトづくり	19 ピンポン 太極拳 自彊術	20 3B体操 スマホ教室	21 ストレッチ パッチワーク	22
23 テニス	24 囲碁 郷土史 健康レクリエーション	25 どんぐり コーラス 整理収納術④	26 ピンポン 太極拳 自彊術	27 3B体操 かな書道 食育伝達講習会	28 ストレッチ 小原流いけばな 健康ま～じゃん広場	29
30 テニス	31 囲碁 健康体操会 交通安全協会副支部長会	1	2	3 文字…まちづくり運営協議会関係 文字…各種団体関係	4 文字…教養講座	5



どんぐりの会

- * 4日(火) 自由遊び
 - * 11日(火) お休みです
 - * 18日(火) 子育て相談
 - * 25日(火) おはなし会
- <参加対象> 未就園児と保護者
<時間> 10:30~12:00



健康レクリエーション

- * 8月10日(月) ニュースポーツ
 - * 8月24日(月) ニュースポーツ
- <時間> 10:00~11:30
<場所> 面影地区公民館体育館



適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!



公民館は
クールシェルターです。
「ちょっとひと休み」に
ご利用ください。

8月の
配食サービスは
お休みです

面影地区ホームページ



WebCome!おもかげ



公民館Instagram



体育会ホームページ

