



# 谷地区公民館だより



令和6年度  
**10月**

〒680-0136 鳥取市国府町系谷 15-1 ☎24-1636/fax24-1646 令和6年9月25日発行  
谷地区公民館ホームページ <http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/tani-1/>

## ～公民館事業&活性協事業～

### 8月17日(土)水辺の楽校谷広場草刈作業

33名参加で第2回目の草刈作業を行いました。  
暑い中、ご協力ありがとうございました。



草がよく伸びていました



水分補給と休憩



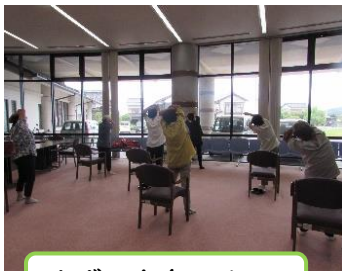
収集作業で汗だくです



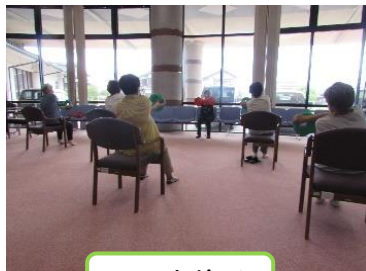
お疲れ様でした！

### 8月20日(火)健康教室3B体操

横山美和さんを講師に迎え、毎月恒例の3B体操を行いました。



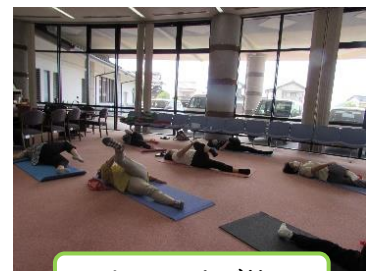
まずは全身ほぐし



ベルを使用



音楽に合わせて♪



ストレッチで終了

### 8月25日(日)健康講演会

健康づくり推進員・活性協主催で、ひまわり薬局薬剤師の中嶋隆裕さんに講演していただきました。



23名参加



薬局をどんどん活用してほしい！と中嶋薬剤師さん



質問タイム



### 9月1日(日)谷地区総合自主防災訓練

自主防災会・自治会・活性協主催で、防災訓練を58名の参加で行いました。



血圧測定・健康観察



初期消火訓練



段ボールベッド設置訓練



日ごろの備えが大切！

## ご案内

### 谷地区レクリエーション大会

初めてのレクリエーション大会を開催！楽しい競技がいっぱい♪笑顔あふれる大会となるよう、多くの皆さんのご参加をお待ちしています!!

日時 10月6日(日)

9:00~12:00

場所 国府東小学校 体育館

※詳細は別配布のプログラムをご覧ください。



### 健康教室 3B体操

運動不足解消にお気軽にご参加ください。

日時 10月8日(火)

13:30~14:30

場所 谷地区公民館 多目的ホール

講師 3B体操協会 横山美和さん

参加費 無料 持ち物 タオル、飲み物



### 国府東ふれあいグラウンドゴルフ大会

大茅・成器・谷地区の交流を深める大会です。子どもから大人まで、初めての方も大歓迎です!

日時 10月13日(日)

8:30~12:00

場所 国府東小学校 グラウンド

※詳細は別配布のチラシをご覧ください。



### 水辺の楽校谷広場草刈作業

自治会長さん、活性協委員さんには後日お知らせしますが、ご協力よろしく願いたします。

日時 10月19日(土) 7:00~

草刈場所 水辺の楽校谷広場(岡益橋下手)

集合場所 国府東小学校体育館側駐車場



### 食生活改善料理講習

~作ってみよう!災害時パッキング~  
湯せんの出来る袋でコーンクリームスープパゲッティとコーヒーゼリーを作ります。

日時 10月23日(水)

10:00~12:00

場所 谷地区公民館 調理室

講師 鳥取市食育推進員さん

参加費 無料 対象 どなたでも

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き

締切り 10月21日(月)まで



### 糸かけアート体験

木の板に打ったピンに糸をかけて模様を描くアートです。

日時 10月24日(木)

10:00~12:00

場所 谷地区公民館 大会議室

講師 糸かけ師 珠結~miyui~

参加費 1,000円

※見本は公民館にあります。



### 秋のてくてく歩公開

3・4人のグループで、言葉あつめや脳トレをしながら楽しく歩きましょう♪

日時 10月26日(土)

8:00~12:00

場所 谷地区公民館周辺

参加費 無料

※詳細は別配布のチラシをご覧ください。

## 令和6年10月行事予定

| 日  | 曜日 | 地区行事等                       | グループ・サークル・貸館                      |
|----|----|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1  | 火  |                             | 大正琴スイートピー、健康マージャン、音楽教室            |
| 2  | 水  |                             | 民生児童委員                            |
| 3  | 木  |                             | あかね会                              |
| 4  | 金  |                             | 男女共同参画・婦人会                        |
| 5  | 土  |                             | 男女共同参画・婦人会、扇舞の会                   |
| 6  | 日  | 谷地区レクリエーション大会               | 因幡の傘踊り保存会、絆の会                     |
| 7  | 月  |                             | おたっしや教室、陶芸の会                      |
| 8  | 火  | 健康教室 3B体操                   | 大正琴スイートピー、さわやか会、陶芸の会、健康マージャン、音楽教室 |
| 9  | 水  |                             | 大正琴華鈴、国府町地域福祉推進協議会                |
| 10 | 木  | 文化部会                        | あかね会                              |
| 11 | 金  |                             |                                   |
| 12 | 土  |                             | 扇舞の会                              |
| 13 | 日  | 国府東ふれあいグラウンドゴルフ大会、お花ばたけ整備作業 | 因幡の傘踊り保存会                         |
| 14 | 月  | スポーツの日                      |                                   |
| 15 | 火  | 健康診断前日準備                    | 大正琴スイートピー、おたっしや教室、赤十字奉仕団、音楽教室     |
| 16 | 水  | 健康診断                        |                                   |
| 17 | 木  |                             | アコーの会、あかね会                        |
| 18 | 金  |                             | 地域ケア会議                            |
| 19 | 土  | 水辺の楽校谷広場整備作業                | 扇舞の会                              |
| 20 | 日  |                             | 因幡の傘踊り保存会                         |
| 21 | 月  |                             | みやこファミリー、おたっしや教室                  |
| 22 | 火  |                             | 大正琴スイートピー、健康マージャン、音楽教室            |
| 23 | 水  | 食生活改善料理教室                   |                                   |
| 24 | 木  | 糸かけアート体験                    | 絆の会、あかね会                          |
| 25 | 金  |                             |                                   |
| 26 | 土  | 秋のてくてく歩公開                   | 扇舞の会                              |
| 27 | 日  | お花ばたけ整備作業                   | 因幡の傘踊り保存会                         |
| 28 | 月  |                             | おたっしや教室                           |
| 29 | 火  |                             | 大正琴スイートピー、健康マージャン、音楽教室            |
| 30 | 水  |                             | 民生児童委員                            |
| 31 | 木  |                             |                                   |

