



谷地区公民館だより

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

令和5年度

7月



公民館事業&活性協事業



5月29日(水)田植え 31日(金)さつま芋苗植え

さつき保育園の子ども達が公民館、活性化協議会、老人クラブの皆さんと一緒に田植えとさつま芋の苗植えに挑戦しました。

田植えでは素足で泥の感触を楽しみ、さつま芋苗植えでは大きく育つよう植え方をしっかり聞きながら、どちらも最後まで丁寧に植えていました。秋の収穫が楽しみです。



5月28日(火)春の寄せ植え講習会



6月1日(土)自治会プランターの植替え

西根園芸さんを講師に迎えて開催。花の特徴や長持ちさせるコツを説明してもらい、多数の花苗の中から配色やバランスを考え、思い思いの寄せ植えを楽しみました。

各自治会の皆さんの協力で、バス停などの沿道で初夏を彩るサルビアとマリーゴールドの植栽を実施しました。水やりなどお世話になりますが、よろしくお願いします。



6月11日(火)健康教室3B体操

横山美和さんを講師に迎え、恒例の3B体操を行いました。今回はベルターを使い、肩回りや足の筋肉をしっかりと動かしました。新しい動きを取り入れながら指導してもらえるので、毎回あっという間の1時間です。

6月12日(水)らっきょうの簡単漬け

鳥取市食育アドバイザーの出井順子さんの指導で、収穫されたばかりの根付きらっきょうを使い、講習会を実施しました。薄皮むきに苦戦しつつも協力しながら3時間後に完成。14名の参加者はおよそ1ヶ月後の食べ頃を楽しみにしていました。



ご案内

ターゲットバードゴルフ大会

谷地区恒例の大会です。多数の方のご参加をお待ちしています。

日時 7月7日(日)8:20～

場所 水辺の楽校谷広場

申込み 各自治会 体育係

問合せ 谷地区公民館

※開催については当日午前7時頃告知放送します。



子ども魚のつかみ取り大会

5年振りに子ども魚のつかみ取り大会を実施いたします。子どもたちあつまれ～!!

日時 7月13日(土)10:00～12:00

場所 水辺の楽校谷広場

参加費 無料

荒天の場合は7月14日(日)15(月)に順延

※詳細は班回覧をご覧ください。



健康教室 3B体操

日時 7月9日(火)13:30～

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 飲み物、汗拭きタオル



第2弾! スマホ教室

前回に引き続き入門編になります。質問がある方もぜひご参加ください。

日時 7月10日(水)13:30～15:00

場所 谷地区公民館 大会議室

講師 日本海ケーブルネットワーク

参加費 無料

持ち物 ご自身のスマホ



国際交流 ～韓国編～

韓国の文化や人気の観光スポットなどクイズを交えながら楽しく学びましょう♪料理は人気のキンパとラーメンを作ります。

日時 7月29日(月)10:00～12:30

場所 谷地区公民館 調理室

講師 鳥取市 国際交流員

李 在漢(い じえはん)さん

参加費 200円 定員 10名

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル

締切り 7月16日(火)まで



令和6年7月行事予定

日	曜日	地区行事等	グループ・サークル・貸館
1	月		陶芸の会
2	火		陶芸の会、食育推進員、健康マージャン、音楽教室
3	水		国府ブロック同和推進協議会
4	木		民生児童委員、大正琴スイートピー、あかね会
5	金	谷地区自治会長会	
6	土		谷扇舞の会
7	日	ターゲットバードゴルフ大会	
8	月		
9	火	健康教室3B体操、体育部会	健康マージャン、音楽教室
10	水	スマホ教室	大正琴華鈴
11	木	しゃんしゃん体操講習会	大正琴スイートピー、あかね会
12	金		
13	土	魚のつかみ取り大会	谷扇舞の会
14	日	魚のつかみ取り大会予備日	
15	月	魚のつかみ取り大会予備日	
16	火		みやこファミリー、健康マージャン、音楽教室
17	水		
18	木		大正琴スイートピー、アコーの会、あかね会
19	金		
20	土		谷扇舞の会
21	日	谷地区一斉清掃	
22	月		
23	火		健康マージャン、音楽教室
24	水		
25	木	しゃんしゃん体操講習会	大正琴スイートピー、国府文化協会、あかね会
26	金		
27	土		谷扇舞の会
28	日	お花ばたけ整備作業	
29	月	国際交流～韓国編～	
30	火		健康マージャン、音楽教室
31	水		民生児童委員

しゃんしゃん体操講習会

しゃんしゃん体操は、介護予防と地域のふれあいを目的として2006年に鳥取市で作られた体操です。

手作りの棒を使い、鳥取市の「しゃんしゃん傘踊り」の音楽に合わせて行う、誰でも楽しみながら行える体操です。いつまでも「しゃん」とした身体と気持ちで、生き生きと暮らして頂きたいという願いが込められています。

また「しゃんしゃん体操」を継続的に実践していく事は、体力年齢の若返り効果につながる事が研究で証明されました。より多くの方に体操を実践して頂きたいと思ひます。

皆様どうぞ「しゃんしゃん体操」に参加して下さい。

日時 7月11日(木) 19:00～棒づくり 19:30～体操

7月25日(木) 19:00～棒づくり 19:30～体操

