



東郷公民館だより

〈ホームページ〉 <http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/togo-1/> 令和2年6月1日

鳥取市西今在家207
TEL (0857) 53-0456
FAX (0857) 53-0906



6月行事予定表

【東郷地区公民館利用者のみなさま】

5月18日(月)より当施設を再開しております。
利用停止の期間にご協力ありがとうございました。
公民館利用は可能となりますが、引き続き三密に注意
して、マスクの使用、手洗いなどを行ってください。

- ※東郷地区公民館は、調理室を引き続きしばらく
利用禁止とします
- ※調理室が利用できないことにより、コップを使用
されたい場合は、研修室入口に紙コップとお湯を
ご用意しております。和室の流し場は利用できます
- ※ご利用後は、使用した場所の除菌作業にご協力
ください



研修室1・2
入口に、館内用除菌セット
をご用意しています。
館内(机や扉)の除菌スプレー
と手指消毒用をお間違えないよう
ご注意ください。

～新型コロナウイルス感染症予防のため～

鳥取型「新しい生活様式」を実践!(抜粋)

作成:鳥取県新型コロナウイルス感染症対策本部 (☎0857-26-7799)

- ◎人と人が約2m離れば、飛沫感染防止で安心!
- (参考)約2m=鳥取和牛=ジャイアントパンダ=トリピー



- ◎三密「密閉空間」「密集した場所」「密接した会話」を避けよう!
- ◎みんなで予防に取り組もう
 - ・県境を越える人の往来や、接待を伴う夜の飲食店への外出を控える
 - ・鳥取県の自然や星空を活かして、屋内だけでなく屋外を楽しむ(外出も構いません)
 - ・こまめに手洗い 咳エチケットの徹底 こまめに換気
 - ・発熱、風邪症状など、無理せず自宅療養
 - ・(最寄の発熱・帰国者・接触者相談センターにご相談ください)
 - ・症状がなくても、マスクを着用して会話をするのがエチケット
- ※発熱したときのため、誰とどこで会ったかをメモしておきましょう

6/18
(木)

人権と福祉のまちづくり講座
『いつまでも、あなたの脚腰健やかに...』

日時: 6月18日(木) 14:00~15:30
場所: 東郷地区公民館
講師: 明穂 政裕氏(明穂整形外科院長)

いつまでも健康で長生きするための“コツ”を、整形外科
の観点から聞いてみませんか。
長寿は脚腰から…衰えさせないためのポイントなどを、
笑いありで楽しくお話していただきます。
東郷地区人権教育推進協議会・鳥取市高草人権福祉センター
東郷健康づくり地区推進員連絡協議会・公民館が共催と
なって開催します。 別途チラシでもご確認ください。

6/15
(月)

保育園・公民館合同 避難訓練

公民館と保育園の合同で避難訓練を行います。
10:00~開始ですので、よろしくお祈りします。

【体育会だより】

5月18日(月)より東郷体育館は利用可能です。
利用停止の期間にご協力ありがとうございました。
体育館に器具・扉用の除菌液を配置しておりますので、
利用後の清掃に併せて、除菌作業の実施を
よろしくお願いいたします。
※除菌液は手指消毒用ではありませんのでご注意ください

【食事サービスからのお知らせ】

7月、8月の食事サービスはお休みです。
9月は第3週の水曜日、16日(水)です。
お手数おかけしますが、よろしくお願いいたします。



日	曜	行事名	
1	月	絵手紙 着付け	GG
2	火	生け花 砂人	
3	水	しゃんしゃん体操 大正琴 生命の貯蓄体操	GG
4	木		
5	金	砂人	GG
6	土	芸能保存会	GG
7	日		
8	月		GG
9	火	区長会 ML 砂人 歌王会	
10	水	生命の貯蓄体操	GG
11	木		
12	金	砂人	GG
13	土	社交ダンス	GG
14	日		
15	月	避難訓練 絵手紙 和紙折り紙	GG
16	火	砂人	
17	水	食事サービス 生命の貯蓄体操	GG
18	木	人権と福祉のまちづくり講座	
19	金	菜の花旬会 砂人	GG
20	土	芸能保存会	GG
21	日		
22	月	茶道	GG
23	火	ML 砂人	
24	水	しゃんしゃん体操 生命の貯蓄体操	GG
25	木	ソーイングカフェ 歌王会	
26	金	砂人	GG
27	土	社交ダンス	GG
28	日		
29	月		GG
30	火	砂人	

6月17日(水) 食事サービスメニュー

- 鮭のホイル焼き ○マカロニサラダ ○ほうれん草のおひたし
- 煮物(椎茸、厚揚げ、人参、こんにゃく) ○エンドウごはん

今回は、9月16日(水)です



やさしい先生に指導して頂きながら皆で「上手に描けたなあ」と褒め合いながら楽しくやっています。毎年6月には「パレットとっとり」で6地区公民館合同絵てがみ展「絵てがってん」にも出展しています。

④絵てがみ教室
指導者：三枝 通夫
代表者：山下 雅子
第1・3月曜日
9：30～

④着付け教室
指導者：藤田 和代
代表者：小山 礼子
第1月曜日
13：30～

④和紙折り紙教室
代表者：福本 恵子
第2月曜日（※第2日曜の次の日）
13：30～

毎月一回びよんびよんネットで流れる折り紙教室のビデオを見ながら作品を作ります。誰もが先生にもなり生徒にもなるので、わいわいがやがや楽しく学んでいます。

おいしいお菓子とお茶を頂きにいらっしやいませんか？

④茶道教室
指導者：坂本 妙子
代表者：小山 礼子
第4月曜日
13：30～

ストレッチ等した後スポーツ的な運動をしようと備品は自分達で作って物ですが夏は涼しく、冬は暖かい所の屋内で、スポーツをアレンジし楽しく汗を流しています。
（例）バウンスボール、風船バレー、お年玉ビンゴ、（スリッパ）卓球、ポッチャ、等々

結成6年目、チーム名は親しみやすく鳥取砂丘の一字を使い付けました。しゃんしゃん祭をメインに納涼祭、敬老会などのイベントに参加。楽しく、カッコ良く踊っている。

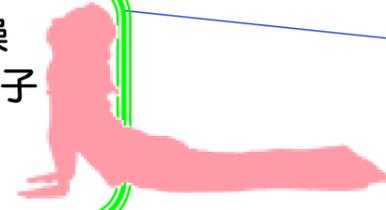
④ソーイングカフェ
代表者：中嶋 裕子
第4木曜日
9：30～

昔なつかしの着物のリメイクから始まったソーイングカフェでしたが、今はみな思い思いに手作りを楽しんでいます。おしゃべりしながらひと針ひと針ソーイングしています。

④ML（むつみ会レディース）
代表者：河原 紀子
第2・4火曜日
13：30～

④砂人（すなんちゅ）
代表者：吉田 裕美
毎週火・金曜日
20：00～

いのち
④生命の貯蓄体操
代表者：河原 貴美子
毎週水曜日
19：30～



興味のある方はぜひご参加を！お待ちしています！
公民館までご連絡ください！
**東郷地区公民館
サークル・教室
紹介**



④歌王会
指導者：西小路 晴子
第2火・第4木曜日
19：30～

④大正琴絃の花
指導・代表者：坂本 妙子
第1水曜日
13：30～



自分の出来る範囲で体を動かし人とのつながりをもって楽しく認知症予防、ロコモ予防しながら健康寿命を延ばそう
※ロコモ⇒ロコモティブシンドローム：足腰の衰えた状態

④しゃんしゃん体操同好会
代表者：河原 紀子
第1・4水曜日
10：00～

社交ダンスの基本レッスンを身につけて、日々の努力により、身体的能力アップをはかり、生活の中にリズム感を取り入れ、お腹を引っ込め、背筋を伸ばしお尻を引き締める。これだけで美しい身体になります。健康な身体は豊かで素晴らしい人生を送ることが叶います。

生け花の流派は池ノ坊です。自由花を習得しています。皆同じ花材で生けても人の顔が違いうように「全然違うなあ」と感想を述べあっています。だれしも悲喜こもごもの人生を歩んでいます。花に触れあう事により邪気を払い心にビタミンを与えてもらい癒しの空間を楽しんでいます。澤田先生からの一言：日々の暮らしの中で気軽に誰でも幾つになっても楽しめる生け花です。暮らしから生まれた生活文化が花道です。

④生け花教室
指導者：澤田 美恵子
代表者：村上 幸子
第4木曜日
10：00～

④東郷菜の花句会
指導者：長島 衣伊子
代表者：栄木 恭子
第3金曜日
10：00～



④東郷芸能保存会
代表者：坂口 克正
第1・3土曜日
20：00～



④東郷シニア社交ダンス部
代表者：湯ノ口 悟
第2・4土曜日
19：30～

④グラウンドゴルフ：屋外
代表者：森田 和幸
月・水・金・土
9：00～

