



八上地区公民館だより

令和7年8月25日発行 (No.143)

住所：鳥取市河原町曳田186-21

TEL：85-2951 / FAX：85-2952

開館時間：午前8時30分～午後5時

メールアドレス：cc-yakami@it.city.tottori.tottori.jp



check

QRコードを読み取ると
公民館のホームページ
に繋がります

8月8日(金)、ロコモ予防体操の講習会を講師に
増田小百合さんをお迎えして開催しました。

皆さん、建物も身体も基礎が大事です
基礎が弱いと、建物が崩れてしまう様に、人間の身体も
基礎となる足が衰えると歪みが出てきます
健康で長生きする為に、足の筋肉を付けていきましょう

覚えとるだろうか...

家に帰ってからもしないけんだで

足の指が開くかなんて
気にしたことなかったわ

腰を痛める原因にもなるので、
椅子に座る時は背もたれまで
深く座ってください

イテテッ

あっちこっち痛いけど
歳だけ仕方ないわ

諦めないで！

筋肉は何歳になっても
鍛えれます

<かかとの上げ下げ運動>
かかとをくっつけて、お尻に
力を入れて運動します
(つま先を少し開く)
上げた時に、かかとが離れ
ないようにすることが大事

八上地区敬老事業

9月7日(日)を中心に、対象となる皆様に記念品をお渡しします。
詳細は、部落放送等でお知らせします。

おじいちゃん、おばあちゃんに
メッセージカードを書いたよ

喜んでくれるかなあ



桜つつみ清掃お礼

7月27日（日）桜つつみ清掃作業を行いました。
曳田部落の皆さんと公民館役員さんを中心に、
計71名の方にご協力頂き、
無事に終える事ができました。
ありがとうございました。



スポーツ広場清掃作業

日時:9月28日(日)7:00より
(少雨決行)

場所:八上スポーツ広場

※公民館役員さんのご協力をお願いします
(草刈り機がある方はご協力お願いします)



<八上輝きの里づくり協議会>

霊石山保全活動

9月27日（土）8：00より

霊石山の草刈り・除草作業を行います。
ご協力していただける方は、9月11日（木）
までに事務局（八上地区公民館）へ、ご連絡
ください。



<移動図書館巡回日>

◎第2・第4月曜日 15:35～15:50

◎八上地区公民館 駐車場

今後の予定		
9月	8日	22日
10月	6日	20日
11月	10日	24日
12月	8日	22日



※皆さまぜひご利用ください。

運動会

日時：令和7年10月12日（日）

9：00～13：00

（準備は7：00から）

場所：八上スポーツ広場

※雨天時は中止（延期はありません）

詳しくはプログラムを見てね♡



10/10（金）運動会事前準備のため、
事務室は午後から職員不在となります。
利用をご希望の方は事前に鍵を取りに来て
ください。

9月事業予定

	曜日	事業	その他
1	月	9月1日 防災の日	
2	火		囲碁同好会
3	水		
4	木		生命の貯蓄体操
5	金		
6	土		
7	日	敬老会記念品配布	
8	月	移動図書館車巡回	
9	火		囲碁同好会
10	水		
11	木		生命の貯蓄体操
12	金	曲げわっぱのお弁当箱作り	
13	土		
14	日		
15	月	おいちゃん おばちゃん いつまでも 元気いね	
16	火		囲碁同好会
17	水		
18	木		生命の貯蓄体操
19	金	小地域座談会役員会	
20	土		
21	日		
22	月	移動図書館車巡回	
23	火		
24	水		
25	木		生命の貯蓄体操
26	金		空き家対策相談会
27	土	霊石山保全活動	
28	日	スポーツ広場清掃	
29	月		
30	火		囲碁同好会

