

八上地区公民館だより

令和8年8月25日発行 (No.155)

〒680-1222 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



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

男の料理教室

<7月30日(木)>

ハマチ料理



見てみいや

ここを切るんだっかいな?



3枚おろしにできたて

ほっほ～
さすがですなあ

鱗がよけことあるんですね

うんめ～ぞ♪
ご飯のお代わり
ごせえ

もう食えんわ

ええ味ですぞ



フレイル予防体操

<8月7日(金)>



太ももの裏の筋肉が衰えると、
歩けなくなるので鍛えましょう!



膝が痛いのも筋肉の
衰えですよ



へえ～。足を広げて、上半身をゆらすだけで、
もも裏の筋肉を鍛えられるだってや



続けないけんだで

骨盤を意識して歩きましょう
すり足やO脚の人は、内ももの
筋肉が衰えている証拠です



意識して歩くと違和感があつて、
けっこう難しいわいな



八上地区敬老事業

9月6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?



参加者募集中

参加者募集中

婦人の料理教室

「家庭で出来る簡単フレンチ」

日時：9月11日（金）10時～13時頃

講師：鳥取市食育アドバイザー
市谷 沙織さん

持ち物：エプロン、三角巾、
手拭き、マスク

参加費：500円

定員：8名 ※先着順

〆切日：9月2日（水）

Menu

サーモンとアボカドの
シャルロット

エビとほうれん草の
ラビオリ

鶏のオレンジ煮込み

運動会

日時：令和8年10月11日（日）
9:00～13:00
（準備は7時から）

場所：八上スポーツ広場

※雨天時は中止
（延期はありません）

ご参加ください

桜つつみ清掃お礼

7月26日（日）下曳田部落の皆さんと公民館
役員さん、8月23日（日）天神原部落の皆さん
と公民館役員さんを中心に、桜つつみ清掃作業を
行いました。それぞれ41名、
47名の方にご協力いただき
無事に終える事ができました。

ありがとうございます
ございました

スポーツ広場清掃作業

日時：9月27日（日）7時より
（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）

<移動図書館巡回日>

◎第2・第4月曜日 15:20～15:35

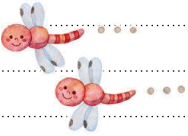
◎八上地区公民館 駐車場

今後の予定

9月	—	28日
10月	—	26日
11月	9日	30日
12月	14日	28日

読みたい本の
予約ができるよ

※皆さまぜひご利用ください。

9月事業予定			
	曜日	事業	その他
1	火		囲碁同好会
2	水		
3	木		
4	金		生命の貯蓄体操
5	土		
6	日	敬老会記念品配布	
7	月		
8	火		囲碁同好会
9	水		傘踊り練習
10	木		
11	金	婦人の料理教室	生命の貯蓄体操
12	土		詩吟の会
13	日		
14	月		
15	火		囲碁同好会 傘踊り練習
16	水		
17	木		
18	金	小地域座談会役員会	生命の貯蓄体操
19	土		
20	日	敬老の日	
21	月	国民の休日	
22	火	秋分の日	
23	水		
24	木		生命の貯蓄体操
25	金		詩吟の会
26	土		
27	日	スポーツ広場清掃	
28	月	移動図書館車巡回	
29	火		囲碁同好会
30	水		