

# 6月行事・利用予定



日	月	火	水	木	金	土
	1 JA上北条女性会10:00	2 なごもう会 民踊教室13:30 地区公館長会(社公)	3 いきいき健康クラブ10:00	4 書道教室13:30 定期館長会19:00	5	6
7	8 くらぶ悠遊友定例会9:30 地区社会福祉協議会評議員会13:30	9 シルエットアート教室10:00 ジャズ体操同好会14:00	10 ふれあい給食の日 寺子屋川柳教室13:30 学校開放企画運営委員会19:00	11 水墨画教室13:30	12	13 民生児童委員定例会9:30
14	15	16 なごもう会 民踊教室13:30 手芸教室13:30	17 いきいき健康クラブ13:30	18 書道教室13:30 主事研修会(上北条公)	19	20
21	22	23 シルエットアート教室10:00 ジャズ体操同好会14:00	24 ふれあい給食の日	25 3B体操10:00 水墨画教室13:30	26 百八会13:30	27
28	29	30	<p>*毎週木曜日 &lt;&lt; ノルディックウォーク &gt;&gt; 【集合時間】9:00 【集合場所】上北条公民館玄関前</p> <p>長い自粛生活で運動不足ぎみの今日この頃。この機会に、ノルディックウォークを始めてみませんか？ 貸しボールがありますので気軽に参加してみてください。</p>			

## 寺子屋川柳会



倉吉市公民館まつりの展示の様子

川柳は、笑いと集中力で頭の体操になります。  
元気も湧いてきます。  
初めての方も気軽に見学にお越し下さい。

倉吉市上北条公民館  
〒682-0003 鳥取県倉吉市新田422-1  
TEL (0858)26-1763  
FAX (0858)26-3515  
Mail kokamiho@ncn-k.net  
開館 月～金 9:00～17:00  
(祝祭日・盆・年末年始を除く)  
公民館の利用 9:00～22:00

令和2年6月1日 第387号  
しあわせいっぱい ふるさと上北条  
上北条の人口 2,415人(2,430人)  
男 1,133人/女 1,282人  
14歳未満 331人/65歳以上 764人  
世帯数 999 (1,000)  
<令和2年4月末現在>

# 上北条

<公民館だより>

## 上北条公民館利用制限の緩和について【お知らせ】

※公民館利用を中止にしておりましたが再開します

但し、以下の感染拡大防止対策を講じた上で利用、来館されますようお願いいたします。

- ・収容定員の半分以下の利用とする
- ・人と人との間隔を2mを目安に確保する
- ・大声での発声、近距離での会話が原則想定されないこと
- ・歌唱は十分な距離を保つこと
- ・アルコール消毒液の設置
- ・手すり、ドアのぶの消毒
- ・来館者へのマスク着用、手洗い、手指消毒
- ・定期的な換気（1時間に1回）
- ・体調不良者（発熱又は風邪症状等）の参加自粛
- ・参加者の特定ができるよう参加者の氏名、連絡先を利用責任者が把握しておく

※公民館主催講座・教室・サークルについても同様です。

◆毎月のスケジュールは利用予定をチェック！

<b>書道教室</b> 第1,3(木) 13:30～16:00 講師/山崎雲外さん	<b>ゆずりはの会</b> 第1,3(火) 9:30～11:30 ※パットゲームスター教室	<b>寺子屋川柳教室</b> 第2(水) 13:30～16:00 講師/木天麦青さん	<b>民踊教室</b> 第1,3(火) 13:30～16:00 講師/上本美雪さん
<b>水墨画教室</b> 第2,4(木) 13:30～16:00 講師/山崎雲外さん	<b>シルエットアート教室</b> 第2,4(火) 10:00～12:00 講師/高山秀子さん	<b>ジャズ体操同好会</b> 第2,4(火) 14:00～16:00	<b>いきいき健康クラブ</b> 第1,3(水) 第1 ▶ 9:30～11:00 第2 ▶ 13:30～15:00
<b>助六会</b> 第4(水) 18:00～21:00 ※男の料理教室	<b>百八会</b> 第4(金) 13:30～16:00 ※写経	<b>手芸教室</b> 第3(火) 13:30～16:00 講師/西谷小夜さん	<b>陶芸教室</b> 年3回 会場▶伯耆しあわせの郷 講師/山本 悠さん ※内面をご覧下さい

~体を解きほぐしていきましょう!~  
**3B体操教室**

\*日にち 6月25日(木)  
 \*時間 午前10時~11時30分  
 \*場所 上北条公民館  
 \*講師 井上裕子先生  
 (日本3B体操協会公認指導者)  
 \*参加費 200円/1回  
 \*準備する物 動きやすい服装、室内用シューズ、  
 床に敷く物(バスタオルやマット)、水分

\*用具の準備がありますので、参加希望の方は上北条公民館(26-1763)へお申し込みください。

3B体操とは・・・  
 3つの用具(ボール・ベル・ベルター)を使用し、音楽に合わせて行う体操です。  
**楽しく続ける**ことを目標に、  
 上北条では**超初心者向け**で  
 スタートをしたいと思っております(^\_^)



**ふれあい給食ボランティアの仲間を募集!**

毎月第2・4水曜日に上北条地区の高齢者のみなさん(35名)へ、手作り弁当を調理、配食しています。一緒に活動をしてくださる仲間を募集します!

**ふれあい給食の日**  
 ( ) ( )

9 00 2

11 00 12 00



26-1763

➤ おウチで『ストレッチ』はいかがですか?

協力/上北条地区スポーツ推進委員

⑧くれぐれもケガの無いように気を付け、ムリの無い範囲で動かしましょう。

- 足を肩幅にひらいて立つ
- 手を頭の上で組み、上に向かって全身を伸ばす(10秒)
- 伸びたまま上半身を横にたおす(左右10秒ずつ)
- 腕を前に伸ばし、逆の腕で手前に引きつける(左右10秒ずつ)
- うしろで組んだ腕を上がるまで上げ持ち上げ胸をはる(10秒)
- アキレス腱を伸ばす(10秒) ※反動は付けない
- 腕を前に上げ、逆の手をそえて引くようにゆっくり手首を伸ばす(上下10秒ずつ)
- 足の裏を合わせ、かかとを、手前に引きつけ両ひざを下がるまで下げる

**陶芸教室**

**募集**

[作陶] ①7月2日 ②7月9日  
 ③7月16日 ④7月30日  
 いずれも木曜日 13:00~17:00  
 \*伯耆しあわせの郷陶芸工房にて

[素焼き・釉薬] 8月6日(木) [本焼き] 8月20日(木)

[参加費] 実費(教室使用料500円程度、土代150円/kg、焼成代)  
 [講師] 山本 悠さん  
 [申し込み] 上北条公民館 (tel 26-1763)

\*「何を持っていけばいいかな?」など、聞いてみたいことがありましたら、お気軽に公民館にお問い合わせください。

