

【ゆったりリフレッシュ ヨガ教室】

日時 **5月16日(木) 13:30~14:30**

場所 上小鴨公民館

講師 山崎 あいさん (インターナショナルクロスフィットネス協会ヨガインストラクター)

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物(冷たくないもの)、動きやすい服装

参加費 500円

問合・申込 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (×切5/15)

主催：上小鴨公民館



ちよこつとギャラリー

のご案内

5月は切り絵を展示しています

切り絵サークルのみなさんの作品を
展示しています。

どうぞお立ち寄りください。

【住民スポーツの日】

種目 ファミリーバトミントン

日時 **5月22日(水) 20:00~21:30**

場所 上小鴨小学校 体育館

(直接体育館にお越しください)

持ち物 体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物

★6月のファミリーバトミントン大会の

練習を一緒にしませんか？

主催：上小鴨小学校体育施設開放運営委員会

【ファミリーバトミントン大会のお知らせ】

期日 **6月2日(日)**

場所 上小鴨小学校 体育館

開会式 8:00 試合開始 8:30

種目 ・一般の部 ・ファミリーの部

(参加チーム×切 5/24 17時)

★皆さんの参加、応援をお願いします！！

主催：上小鴨地区自治公民館協議

【ふるさとの映像記録】～桜並木をドローンで撮影～

海地道雄さん(上古川)がドローンで、旧上小鴨駅からのサイクリングロードや住吉一本桜、上小鴨小学校などの風景を撮影されました。

YouTube(ユーチューブ)に動画が上がっていますので、

桜の綺麗な上小鴨の風景を是非ご覧ください。

また、上小鴨公民館のホームページからでも見るができます。

「【ドローン空撮】鳥取県倉吉市 旧国鉄倉吉線跡地ほか」

URL <https://youtu.be/Ac24aBqkxRE>

主催：上小鴨地域づくり協議会



【第17回上小鴨地区親睦ゴルフ大会のお知らせ】

日時 6月15日(土) 8:30 現地集合 9:01 スタート

場所 奥津ゴルフ倶楽部 Tel.0868-52-7011 (懇親会は終了後、上小鴨公民館にて行います。)

費用 プレー費 6,880円(食事付) 競技方法 18ホール ダブルペリアア方式

参加費 1,500円

申込 上小鴨公民館 Tel.28-0953

懇親会費 1,500円

主催：上小鴨ゴルフ同好会

【基本方針】生涯学習の拠点として、地域住民のニーズをふまえた学習機会の提供・支援を行うと共に地域諸団体との連携を図り、それを通じて住民一体となっていききとした地域づくりをめざす。

【重点目標】(1) 皆に利用される公民館づくり

(2) 少子・高齢化に即応した地域福祉の推進

(3) 地域ぐるみで取り組む防災活動の推進

(4) 各種スポーツの普及と健康づくりの推進

(5) 一人ひとりの人権が尊重されるまちづくりの推進



生涯学習のマスコット

「マナビィー」

事業名	内容	日程
倉吉市公民館研究指定事業	*防災（講演会、訓練等）	年4回
健康づくり講座 からだと心の健康づくり	*上小鴨GG大会 *新春あたご山登り *ウォーキング *講演会（生活習慣病と認知症・健康診断のすすめ、運動の話・実技、 低栄養の話、口腔の話） *ヨガ教室 講師 山崎 あいさん	10月 1月 4月、5月、10月 6月、9月、10月、 11月 毎月
環境講座 1人ひとりが環境問題について考える	*廃油せっけん作り *寄せ植え教室 *ゴミ減量講習会	未定 11月 2月
趣味の講座 物づくりを通して、自分づくり、仲間づくり	*生花教室 講師 多賀 雅子さん *陶芸教室 *お酒講座 *料理教室 *竹細工 *フラワーアレンジメント	毎月第4木曜日 8月 未定 未定 未定 12月
伝統文化伝承 伝統文化を推進し地域の活性化を図る	*歴史講座（上小鴨神社めぐり） *伝統工芸（正月飾り）	未定 12月
青少年育成講座 世代間相互交流による体験活動	*おはなし会 *親子料理教室 *お菓子作り教室 *もの作り	8月、3月 未定 12月 夏休み
スポーツ教室 スポーツに親しむ環境づくり	*ファミリーバトミントン	9月

※日程・内容は変更になることがあります。詳細については、その都度、館報でお知らせします。

春の全国交通安全運動 5月11日（土）～20日（月） 「みんなで確認！ 守ってね。交通ルール。」

【樹木医に学ぶ 春爛漫・桜の名所めぐり】(4/2)

西中・鴨中校区女性連絡会で企画し、樹木医の吉岡先生の解説を聞きながら大平山や鹿野城跡など中部から東部にかけて桜の名所をめぐりました。

小雨も降っていましたが、散策する際には止み、美しい桜をじっくり見る事ができました。バスの中や現地での吉岡先生の説明に皆さんが熱心に耳を傾け、春の景色を目や耳で楽しまれました。(参加者23人 内、上小鴨3人)



(撮影 鳥取市生山)

【さくらウォーキング～桜並木を歩こう～】(4/11)

天気に恵まれ、上小鴨公民館を出発し小鴨ロードステーションまで歩きました。前日に雨が降り、桜の花びらが散ってピンクの絨毯のようになり、参加者の皆さんも喜んでいました。

(参加者18人)



【上小鴨地区敬老会】

4月21日(日)セントパレス倉吉にて開催し、敬老者124人にご参加いただきました。主催者である石田市長、米田自治公民館協議会長、来賓の竺原市議会議員の挨拶の後、出席された新会員12人が紹介され、代表して大田正勝さん(生竹)が謝辞を述べられました。その後、会食しながら演芸を鑑賞し、カラオケを楽しみ、会場はにこやかな笑顔で溢れていました。

長寿の皆様にご心よりお祝い申し上げます。



(新会員挨拶)



5月 行事予定

6日(月)	10:00	観光	あたご山ウォーキング
7日(火)	9:00	上公	給食サービス事業
	19:30	上公	自治公 館長会
10日(金)	10:00	上公	なごもう会
	19:30	上公	地区同研総会
13日(月)	19:30	上公	食生活改善推進委員会
14日(火)	19:30	上公	学校体育施設開放運営委員会
	19:30	上公	民児協定例会
15日(水)	13:00	まびわ	県公民館連絡協議会総会
	19:30	上公	青少協総会
16日(木)	9:30	社公	主事研修会
18日(土)	18:00	上公	公設消防団 上小鴨分団総会
19日(日)	9:00	上公	給食サービス事業
21日(火)	16:00	市役所	倉吉市館長会
24日(金)	10:00	上公	なごもう会
28日(火)	9:30	上公	館報編集専門委員会

認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

9日、16日、23日、30日(木)
10:00~11:30

気軽にぶらっとピンポンを楽しもう♪

毎週 火曜日と水曜日 9:30~11:30

公民館教室

ヨガ教室 16日(木) 13:30~
生け花講座 23日(木) 13:30~

保健だより

☆気軽に どこでも ウォーキング

適度な運動はメタボリックシンドロームや生活習慣病の予防に欠かせません。ウォーキングは、いつでもどこでも、1人でもできる最も身近な運動です。まずは、日常生活でもっと歩く機会を増やしてみましょう。

【ウォーキングを生活習慣にするコツ】

①散歩の習慣化②階段の利用③近場へは車を使わない
ウォーキングを続けるコツは「自分が楽しめること」です。
無理をせず、自分の生活リズムに合わせて行いましょう。

倉吉市保健センター

同好会

うごいてみよう会	毎週木曜日	20:00~
筆文字	7日(火)	10:00~
切り絵	7日(火)	13:30~
カラオケ	8日、15日、22日(水)	19:45~
絵手紙	27日(月)	13:30~
グラウンドゴルフ		
上小鴨公民館芝広場	毎週月曜日	9:00~
上小鴨健康広場(保育園跡地)	毎週水・金曜日	9:00~

同好会のご紹介

[うごいてみよう会]

日時: 毎週木曜日 20:00 ~ 21:00

内容: ラジオ体操第1、コアダンス、
自体重トレーニング、ラジオ体操第2
持ち物: 飲み物、汗拭きタオル、
運動シューズ

講師無しで運動のDVDをプロジェクターで
大画面に映し、「元気で転びにくい体づくり」
を目指して行っています。

照明を暗くしたホールで人の動きを気にせず、
ディスコ気分楽しく動いています。

参加費無料! 出欠自由!
興味のある方は、いつからでもどうぞ!

上小鴨小学校 5月行事予定

9日(木) 創立記念式(小椋順二ホールコンサート)
10日(金) 追跡ハイキング
14日(火) 児童体育祭
25日(土) 運動会
29日(水) プール掃除

上小鴨保育園 5月のオープンデー

9日(木)、13日(月)、16日(木)、20日(月)、
23日(木)、27日(月)、30日(木)です。

5月は子ども月間で16日(木)は「お楽しみシアター」、
30日(木)には「こいのぼり運動会」を予定
しています!!

暑くなりますので、帽子&お茶を持って来て下さいね!!