



公民館スローガン『集い・ふれあい・学びあい』

# 余子公民館だより

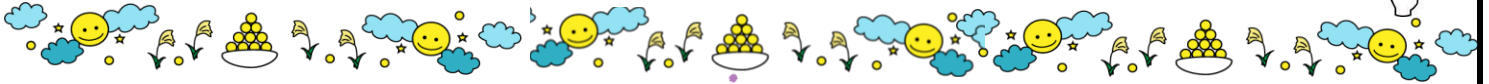
9月  
No. 231

☆状況により、掲載しているイベントや行事  
等が中止、延期となる場合があります。

ホームページはこちらから

余子公民館

検索



## 公民館講座

### おいしいコーヒーの淹れ方講座☕

ペーパードリップを使って、美味しいコーヒーの淹れ方を学んでみませんか？

コーヒーについての基本的な知識も勉強します。

- 日 時： 9月20日（水）  
10：00～11：30
- 場 所： 余子公民館 1階 保育室
- 講 師： 青木 和幸さん
- 定 員： 6名
- 参加費： 500円（コーヒー豆代など）
- 持ち物： 筆記用具
- 申込み切： 9月13日（水）
- 申込み： 余子公民館



## 余子公民館まつり

10月22日（日）開催予定

作品の出展者、演芸出場者、ボランティアを募集します。

9月20日（水）までにお申し込みください。

今年度は、作品展示、舞台発表、飲食のバザーを行う予定です。リサイクルバザーは行いません。

詳細は、来月号にてお知らせします。

## ☆自治会対抗卓球大会を開催します☆

日 時 9月24日（日）9時～（12時頃終了予定）

場 所 余子小学校 体育館

申込み 各町の体育委員まで

★たくさんの皆さまの出場・応援をお待ちしています！



## ワクワク境港〈中学生職場体験〉

境二中の2年生の生徒が9月12日（火）～14日（木）までの3日間、地域の事業所に通って職場体験学習をします。

皆さんも関わる機会があるかもしれませんので、その時は、生徒たちに優しい声かけをお願い致します。

## 公民館講座

### 「eスポーツを楽しもう！」 ～みんなで遊ぼう「太鼓の達人」～ おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に！



eスポーツは若い世代だけでなく、シニア世代には脳の活性化や認知機能低下の予防になると言われ、世代を超えて楽しめるゲームです。今回は小学生とおじいちゃん、おばあちゃんとがペアになり、「太鼓の達人」で、高校生と交流しながら一緒に楽しみましょう。

- 日 時： 9月15日（金）  
16：30～17：30
- 場 所： 余子公民館 2階 集会室
- 定 員： 小学生とシニア（祖父母）12組（24名）  
（※小学生、シニア世代おひとりでの参加も可…  
…当日ペアを組みます）
- 持ち物： 上靴、水分補給用飲み物
- 申込み切： 9月11日（月）
- 申 込： 余子公民館



## 公民館講座

### 好評につき第5回目を開催します！

### 足つぼセルフマッサー教室⑤

\*知らないと損をする！足裏健康法\*

誰でも簡単にできる足もみ健康法で自分の健康を守りましょう。

- 日 時： 9月27日（水）  
\*初めてコース 9：30～11：00  
\*継続コース 11：00～12：00
- 場 所： 余子公民館 2階 休養室
- 講 師： 高間順子さん  
（若石リフレクソロジスト認定プロ）
- 定 員： 各コース5名（先着順）  
定員になり次第締め切ります
- 参加費： \*初めてコース 600円  
（グリグリ棒代含む）  
\*継続コース又は初めてコースで指定  
のグリグリ棒を持っている人 300円
- 持ち物： フェイスタオル、温かいお白湯500ml  
（お茶やスポーツドリンクは×）
- 服 装： 膝まで出せる服装  
（ストッキング、タイツなどは×）
- 申込み切： 9月20日（水）
- 申 込： 余子公民館



**\*フレイルチェックをしてみませんか\***

フレイルとは加齢とともに心身の活動が低下した状態のことをいい、フレイルにならないためには、まず自分の体と心の状態を知ることが大切となります。フレイルチェックは運動、口腔機能や栄養、社会参加などをアンケートや測定していきます。お問い合わせ先

●日時： 10月6日(金) 13:30~15:30  
(受付 13:15)  
※記入していただく用紙がありますので、13:15にご来館ください。

- 場所： 余子公民館2階 集会室
- 内容： ①フレイルについてミニ講話  
②フレイルチェック  
③結果説明
- 服装： 素足・ふくらはぎが出しやすい服装
- 定員： 8名程度(先着順)

※申込み・問い合わせ先  
地域包括支援センター ☎47-1131



市役所(健康づくり推進課)からのお知らせ

**無料の「肺がん検診車」が、余子地区に来ます!**  
結核・肺がんの両方を調べられる、大変お得な検診です。あなたとあなたの大切な人のため、みんなで声をかけあい受診してください。

10月10日(火) 10:15~10:45 余子公民館  
14:50~15:30 老人福祉センター  
10月23日(月) 11:15~11:45 高松町会館

完全予約制の為、Webか電話でのご予約をお願いします。

○Web予約はこちら



○電話予約はこちら

市役所健康づくり推進課  
47-1021 または  
47-1041 まで



- 対象者： 40歳以上の市民
- 持ち物： がん検診受診券
- ご予約・問合せ先： 市役所健康づくり推進課  
☎47-1021・1041



**二中校区カフェ**

余子小学校で、なかよし夏野菜クッキングが余子食生活改善推進委員会の皆さんと子どもたちで行われました。子どもたちは、この日のために、一生懸命練習をしていました。カレーライス、ピザ、サラダ、夏野菜をたっぷり使い、とても美味しくでき、後片付けまでしっかりとできました。



余子公民館には夏休み期間中もたくさんの子どもの声が聞かれました。公民館の窓ガラスが子どもたちのセンスでとても素敵になりました。



二中校区地域学校コーディネーター 小笠原友子

**余子地区社会福祉協議会より  
令和5年度敬老会のお知らせ**

例年各地区ごとに実施されておりました敬老会ですが、今年のみなとテラス(境港市民交流センター)にて市全体で下記のように実施することになりました。

記

- 開催日時： 令和5年9月18日(月・敬老の日)
- 場所： みなとテラス(境港市民交流センター)
- 時間： 第一部 10:00~11:30  
渡地区・外江地区・境地区  
第二部 14:00~15:30  
上道地区・余子地区・誠道地区・中浜地区

※皆様お誘いあわせてご来場いただき、楽しいひとときをお過ごしください。

毎月第三金曜日の十三時半より句会をやっています。一度遊びに来て下さい。

郊外に音楽ホール棉の花 貴子  
頭から井戸水かぶる遠き夏 静  
酷暑中四氏審判命懸け 靖夫  
ままごとのお菜となりぬ葛の花 和三

