

# 館報 **かみおがも**

発行 上小鴨公民館

TEL 28-0953

FAX 28-6035

開館：月～金 9：00～17：00（祝祭日を除く）

公民館の利用 9：00～22：00

メールアドレス [kokamio@ncn-k.net](mailto:kokamio@ncn-k.net)

ホームページ 「上小鴨公民館」で検索！

発行日 令和2年7月1日

## 7月号

### 7月 行事予定

3日(金)	13:30~	上公	天神野土地改良区
	19:30~	上公	地区同研三役会
7日(火)	9:00~	上公	給食サービス
	10:00~	高城公	倉吉市館長会
	19:30~	上公	自治公館長会
	19:30~	小鴨小	小学校保健委員会
8日(水)	11:00~	小鴨公	西中鴨中学校区主事会
	19:30~	上公	学校体育館施設開放運営委員会
10日(金)	10:00~	上公	なごもう会
	13:30~	上公	J A女性会会員研修
	19:00~	上公	天神野土地改良区
14日(火)	19:30~	上公	民児協定例会
16日(木)	9:30~	上灘公	主事研修会
17日(金)	19:30~	上公	体育部長会
19日(日)	9:00~	上公	給食サービス
	16:00~	上公	市民対話集会ヒアリングリレー
25日(土)	19:00~	上公	消防部長会
26日(日)	6:00~	水辺の楽	水辺の楽草刈り(老人クラブ・自治公)
28日(火)	9:30~	上公	館報編集専門委員会
	19:30~	上公	第28回たご文化祭2020第1回企画委員会
31日(金)	10:00~	上公	なごもう会

### 認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

2日、9日、16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~
3B体操教室	29日(水) 10:00~
生け花講座	30日(木) 13:30~

### 同好会

~カラオケ再開します~

切り絵	4日(土) 13:30~
筆もじ	14日(火) 10:00~
絵手紙	27日(月) 13:30~
カラオケ	8日、15日、22日(水) 19:45~
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~
うごいてみよう会	※当面お休み※

### 保健だより

#### フレイルってなあに？

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険性が高いといわれています。しかし、フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です！

また、フレイルを予防するためには、「積極的な社会参加」「運動習慣をもつ」「栄養価が高い食事をしっかりと噛んで食べる」をバランスよく実践することがとても大切です。

そこで、今回は家でもできるスクワットを紹介いたします。

①イスや机に手をつき、足を肩幅くらいに広げて立つ。

②ひざを曲げながらお尻をゆっくりと下ろす。このとき、背中が曲がったり、かかとが浮いたり、折り曲げたひざが前に出してしまうように注意。

③太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

④これを10回繰り返す。

※運動の前後では、しっかり水分補給を行ってください。

※痛みを伴う場合は、無理をせずやめましょう。



人生100年時代を健康に過ごしていくためにも  
フレイル予防に心がけましょう！

倉吉市 健康推進課

### 上小鴨小学校 7月行事予定

10日(金)	水泳交流会5・6年生(関金小)
14日(火)	校内水泳大会
22日(木)	1学期終業式・個人懇談
	夏休み 7/23(木)~8/23(日)
27日(月)	個人懇談

### 上小鴨保育園 7月のオープンデー

※当面の間、中止します※

### 【3B体操教室】

2月に体験教室を行いました3B体操が7月から月1回の定期講座として開講します！3B体操とは、ボールやベル、ベルトという3つの道具を使い音楽に合わせて体を動かす、誰でもできる楽しい体操です。

体験教室に参加された方も初めての方でも大歓迎！ぜひ3B体操で体を動かしましょう！

日時 **7月29日(水)10:00~11:00**

場所 上小鴨公民館

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動シューズ、

講師 池尾久美子さん

ヨガマット又はバスタオル(お家にあれば)

(日本3B体操協会 指導者) 募集人数 10人程度

参加費 200円

問合せ・申込 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (×切 7/15(水))

主催 上小鴨公民館



### 【ゆったりリフレッシュ ヨガ教室】

おうち時間が増えて運動不足気味の方も、激しい運動は苦手という方にもおススメ！

ゆったりとした呼吸とポーズで、心と体が少しずつほぐれていく心地よさ。

皆さんもぜひ体験してみませんか？

日時 **7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)

参加費 200円

持ち物 ヨガマット、飲み物(常温)

申込 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (×切 7/15(水))

参加者  
募集中



主催 上小鴨公民館

### ふれあい給食サービス

4月後半から休止していましたが、ふれあい給食サービスを7月から再開いたします。

7月の給食サービスは

**7日(火)と19日(日)**です。

主催：上小鴨地区社会福祉協議会

### 7月のちよこつとギャラリー

住民の皆さんが撮影された「写真作品」を展示しています。

景色や動植物、公民館の講座や行事で撮影した写真など展示しています。ぜひ、お立ち寄りください。

ちよこつとギャラリーで展示作品大募集！

詳細などお問い合わせは上小鴨公民館まで♪

