

2025年	3月	行事予定				
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 体育部会 19:00～	4	5	6	7	8
9	10 (自)館長会 19:00～20:00	11	12	13	14	15
16	17	18 筆文字教室 9:30～11:00	19 学校開放企画運営委員会 19:00～19:30	20 (春分の日)	21	22
23	24	25	26 ピラティス教室 10:00～11:00	27 ふれあい給食	28	29
30 めいおん門出ライブ 13:30～15:00	31					

＼ 毎月第1 水曜日開催 ／

歌声喫茶

3月5日(水)
13:30～15:00

場 所 明倫コミュニティセンター
講 師 木田小百合さん
(音楽療法士)
参加費 カフェ代 100円



主催 歌声愛好会

お知らせ

2月筆文字教室

作品紹介



(広瀬町 中嶋祐子さん)

公開!!

安心安全パトロール

15:30～
< 明倫地区振興協議会 >

毎月 第3水曜日 明倫小学校 PTA
第3木曜日 自治公館長会 (休)
第4金曜日 民生児童委員会

明倫コミュニティセンター集合
※ご都合の悪い場合は明倫コミュニティセンターへご連絡下さい。

ふれあい給食

3月は27日です。



お知らせ

発行／明倫コミュニティセンター



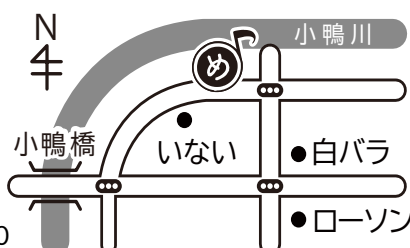
[ホームページ] [メール]

住 所 鳥取県倉吉市福吉町2丁目1674

TEL 0858-22-0642 FAX 0858-23-6015

メール komeirin@ncn-k.net ホームページ <http://www.ncn-k.net/komeirin/>

利用時間 【施設利用】9:00～22:00 【事務所】平日 9:00～17:00 第2・4(土) 9:00～12:00



めいりんコミュニティセンターだより

めいりん りんりん広場

令和7年
3 月号
No.048



ホームページ



メール



スキーデビューを親子で楽しみました



2月1日(土)～2日(日)に大山ホワイトリゾートにて4地区合同の親子スキー教室を開催し、明倫地区からは33名が参加しました🚗

1日目はレベルごとの班に分かれ、講師の方から指導を受けながら意欲的に練習に取り組む姿が多く見られました。教室を終えた宿泊組は大山青年の家に移動し、自分たちで食事や布団の準備をしたり、モルック

をして交流を深めました。2日目もやる気いっぱいの子どもたちは積極的に難易度の高いコースにもチャレンジし、ウィンタースポーツの楽しさを感じました🎵
2日間、雪にも恵まれ冬の大山を存分に満喫できたのではないのでしょうか😊?





ピックアップめいりん〈1・2月〉

明倫地区で行われた事業・活動の紹介

明倫小学校未就学児童説明会 1/31



アイスブレイクで打ち解けたあと、とても良い雰囲気の中で入学前の不安や悩みを共有しました🌸

めいおん講座④・⑤ 2/9・2/16



各バンドごとに課題曲の練習が始まりました♪
同じ曲でもそれぞれ個性があって楽しいです😊

めいおん講座⑥ 2/23



全6回の講座を終えました👍3月は各バンドでの自主練習に励みます！門出ライブが楽しみです🎵

ピラティス教室 2/26



ストレッチポールを使ってインナーマッスルをほぐしました。凝り固まった背筋もスッキリ！💪

めいおん 門出ライブ 2025

3月30日(日)
13:30-15:30
(13:00 開場)

会場 明倫コミュニティセンター

今年度のめいおん講座の成果と小学6年生と中学3年生の卒業を祝う『門出ライブ』を開催します！
どうぞ、ライブ演奏をお楽しみください🎵

▼出演バンド
チョコミント
ミックスジュース
mars
すりとれ
コーシーズⅡ
チェリーブロッサム
ゴマシオ
ハニーレモン



お知らせ

体育部主催

今年はショートコースもあります！

ウォーキング大会

4月6日(日) 9:00 出発
(8:30 開会式)

集合 明倫コミュニティセンター

申込・詳細は各町の体育部を通じてお知らせします。

募集！！

明倫コミュニティセンター利用について ～ 説明会及び避難訓練（煙体験）～

4月9日(水) 10:00～11:30

場所 明倫コミュニティセンター
内容 コミセン利用説明会
利用団体登録・減免申請手続き
煙体験・コミセン内一斉清掃

※後日各団体の代表者の方へ
案内文書をお渡しします。



募集！！

眠れていますか？ ～十分な睡眠は心と体の栄養です～

睡眠は、子供、成人、高齢者、すべての年代において健康増進・維持に欠かせない休養運動です。睡眠不足は、日中に強い眠気や疲労を生じ、頭痛等の身体症状の増加、注意力や判断力の低下など、日常生活にさまざまな影響を及ぼします。それを防ぐためには、よい睡眠をとることが重要です。よい睡眠は、睡眠の量(睡眠時間)と質(睡眠休養感)が十分に確保されていることが必要です。自分自身の睡眠に気をつけること、よい睡眠をとることが、うつ病の予防や早期発見につながります。



疲れた脳と体は眠っている間に回復するため、睡眠キャラクターの「スーミン」が提唱している「よく寝るための4つのヒント」をご紹介します。

- 1 毎朝決まった時間に起きること。カーテンを開けて太陽の光を取り入れると、脳の目覚ましスイッチが入ります。
- 2 脳や体の動きが活発になる日中に、規則正しい食事と適度な運動を心がけましょう。
- 3 悩みをひとりで抱え込まず、相談してみるのも一つの方法です。
- 4 寝る前はリラックスすることが大切。激しい運動やゲーム・TVなどの強い刺激は、寝付きを悪くすることになるのでやめましょう。

倉吉市健康推進課 ☎0858-27-0030

お知らせ

倉吉市交通安全指導員

明倫地区担当指導員 (1名)を募集しています

倉吉市では、道路交通の安全確保と安全運動の推進を図ることを目的として、倉吉市交通安全指導員を設置しています。
明倫地区では、現在7名の定員のうち、1名の欠員があり、次のとおり募集しています。(自薦・他薦可能)

- ・任期 令和7年4月1日～令和9年3月31日までの2年間
- ・留意 健康な方・交通安全の推進に熱意のある方・日々の街頭指導、交通安全運動や地区行事等における交通指導に積極的に参加いただける方など
- ・選出 明倫地区振興協議会長の推薦により、倉吉市へ選出されます
- ・応募期間 推薦期限は令和7年2月28日でしたが、欠員のため随時募集と1名が決まり次第、応募受付も終了とします。

その他、詳細については応募された方にご案内しますので、下記までお問い合わせください

連絡先 明倫コミュニティセンター(明倫地区振興協議会事務局)
住所 倉吉市福吉町2丁目1674
電話 0858-22-0642(平日9:00～17:00)

お知らせ