

はまかせだより

東地区公民館だより
令和8年2月号 第388号
メール higashi-k@eagle.ocn.ne.jp
TEL 72-8063

女性・初心者対象



女性・初心者・興味がある方は
参加してみませんか？

日時：2月5日(木)・26日(木)
午前9:00～

場所：東コミュニティセンター
2階 和室

楽集ネットワーク

今月のテーマ
「認知症について」
担当：岩美病院 井上作業療法士

日時：2月18日(水)15:00～
場所：東コミュニティセンター

申し込みはなしです。時間までにお越しく
ださい

健康体操講座のおしらせ

日常生活の中でできる運動や体操を中心に教えてもらいます。

日 時：2月27日(金)午前10時～
場 所：東コミュニティセンター
服 装：動きやすい服装
持ち物：お茶、タオル
講 師：Fitness Ja-んぐる 馬渕牧子氏

参加申し込み締め切り
2月24日(火)

参加申し込み先
東コミュニティセンター
電話 72-8063

【令和7年度 鳥取県健康アドバイザー派遣事業】



寒い時期ですが、楽しく体操を
しませんか？

東地区人権講演会のおしらせ

日時：2月28日(土) 10:00～
場所：東コミュニティセンター 研修室

演題 「カラーユニバーサルデザイン(UD)とは
～色づかいの配慮から誰でもが
暮らしやすい社会へ～

講 師 石田 重幸 氏
(鳥取県人権・同和対策課嘱託講師)

たくさんの方の参加おまちしています。

講師の紹介

石田重幸 (いしだしげゆき)

長年、様々な人権施策の推進に携わり、特にユニバーサルデザインの推進では、小・中・高校、行政、企業、公民館などにおける授業・研修等で講師を務める。現在、鳥取市江山人権福祉センター所長。

2月の行事予定



- 1(日) 食事ボランティア
- 3(火) 太極拳サークル
- 4(水) 健康マージャン 8:30~
- 5(木) ひまわりの会(太極拳)
女性健康マージャン 9:00~ 2階
- 6(金) 岩美町健康マージャン女性交流会
13:30~ 中央公民館
- 10(火) 太極拳サークル
- 11(水) 祝日
- 12(木) ひまわりの会(太極拳)
- 15(日) 食事ボランティア
- 17(火) 太極拳サークル
- 18(水) 健康マージャン 8:30~
- 19(木) ふれあいサロン
- 24(火) 太極拳サークル
- 26(木) ひまわりの会(太極拳)
女性健康マージャン 9:00~
2階
- 27(金) 健康体操講座 10:00~
- 28(土) 人権講演会 10:00~



日本赤十字社鳥取支部冬期避難所宿泊演習が東コミュニティセンターで行われます。

日時:1月31日(土)~2月1日(日)
場所:東コミュニティセンター

厳冬地域での自給自足による訓練
避難所を実地体験
防災セミナー
災害時における実習訓練などが
行われます。



はまかぜコラム

雪かき

雪が積もり雪かきをしても、次の日には、雪かきをした分だけ積もり、雪かきを繰り返す数日間、普段体を動かしていない私は、あちこちが筋肉痛になりました。
普段から適度な運動をしたほうがいいなーと感じました。

雪だるま

寒い時季ですが、楽しくマージャンをしています。



お知らせ

7年度第1回東公民館健康マージャン大会の開催を計画しています。
詳しいことは、3月号でおしらせします。