

# 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](mailto:higashi-k@eagle.ocn.ne.jp) 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

## 健康体操講座のお知らせ

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 馬淵牧子氏

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知らせ

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。



## はまかせコラム

### 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月号でお知らせします。