



米子市老人福祉センター 令和5年度 書道・陶芸(A)・木彫(B)講座 受講生募集


**書道教室**  
【開催日】月曜日(月4回)  
10~12時  
講師 木村 仁愛先生



**陶芸A教室**  
【開催日】火曜日(月4回)  
10~12時  
講師 安藤 釉三先生



**木彫B教室**  
【開催日】  
第1・3金曜日(月2回)  
10~15時  
講師 齋藤 清勝先生



**対象** 米子市にお住まいの60歳以上の方で、2年間の受講が可能な方

**募集人数** 書道 15名 陶芸 20人 木彫 20人

**受講料** 無料 (但し、作品展の出品料・材料代等実費が必要です)  
\*材料代等は、陶芸(月約4,000円)・木彫(月約2,000円)となります。

**申込方法** 往復ハガキに下記の内容を明記の上、お申し込み下さい。

① 希望講座名 ② 住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢 ⑤ 電話番号

**申込期限** 【宛先】 〒683-0811 米子市錦町一丁目139-3  
ふれあいの里米子市老人福祉センター  
3月6日(月)

**問合せ先** ふれあいの里 米子市老人福祉センター TEL 23-5491 FAX 23-3177

※ 応募者多数の場合、抽選となります。応募者少数の場合、講座開講を中止する場合があります。

裏面に合同作品展(昨年)の様子をご案内しております。皆様のご応募お待ちしております。

## 第16回 ふれあいの里 合同作品展

【開催日程】 令和5年3月3日(金) ~  
3月7日(火)まで

【開館時間】 午前10時 ~ 午後6時  
午前10時 ~ 午後4時(最終日)

【入場料】 無料

【場所】 米子市美術館

\* 駐車場は、米子市役所有料駐車場をご利用ください。駐車券を受付までお持ちいただくと、2時間以内無料処理いたします。(美術館横に身体障がい者用2台・ハートフル駐車場2台用意)

\* 感染症拡大防止のため、入館時に検温、マスクの着用及び緊急連絡先のご記入をお願いする場合があります。



書道



陶芸



昨年の様子

木彫

ABK

コロナ禍の健康対策 **けんこうだより**

(先月号のつづき) テーマ「免疫力を上げる」

免疫力を上げるためには、免疫細胞を活性化させ、しっかり働くようにする事が大切です。加齢やストレス、睡眠不足、偏った食生活などに弱いため、これらの原因を取り除き、免疫細胞がよるこぶ行動や食事を取る必要があります。

今回はこちらの方法をご紹介します。



「笑うこと」



笑うことで、ナチュラルキラー細胞という、がん細胞やウイルス感染細胞を見つけ攻撃するリンパ球を増やすと云われています。えがお・笑顔で過ごしましょう。つくり笑顔でも回りの人を笑顔にできれば、世の中のナチュラルキラー細胞を増やすことが出来るという仕組みです。



ふれあいの里からみた冬の大山

ご来館の際は、  
新型コロナウイルス感染防止のため



マスクの着用



手指の消毒

ご協力お願い致します。

新型コロナウイルス感染防止対策

1. 手指消毒液の館内設置(正面玄関・各階設置)
2. 注意喚起の館内掲示
3. スタッフのマスク着用
4. 手すり・エレベーター等の定期消毒作業



米子市福祉保健総合センター ふれあいの里

米子市指定管理者 旭ビル管理株式会社

〒683-0811 米子市錦町1丁目139-3

TEL 0859-23-5491 FAX 0859-23-3177

<http://www.fureainosato.jp/>