

～長生きスマイル時間～

霞城公民館 主催事業

やわらか体操教室

SUKSKポイント
対象事業



- ◆日 時 7月10日(木) 午前10時00分～11時30分
- ◆場 所 霞城公民館 3階 講堂
- ◆内 容 バランスの良い歩き方、各関節痛の改善エクササイズなど
- ◆講 師 飯野 真タ 氏 (インストラクター)
- ◆対 象 中高齢者 30人 (先着順) ◆参加費 無 料
- ◆持ち物 運動しやすい服装、シューズ、タオル、飲み物など
- ◆申込み 7月9日(水) までに電話で霞城公民館へ (Tel 643-2687)

霞城公民館事業

見て知る施設見学会

- ☆日 時 7月18日(金) 午前9時 集合 午後4時30分 解散(予定)
- ☆行 程 霞城公民館 ～ 陸上自衛隊神町駐屯地 (昼食)
～ (株)山形県自動車販売リサイクルセンター ～ 霞城公民館
- ☆内 容 施設見学 (マイクロバスで移動)
- ☆対 象 市内在住18歳以上の方 先着20名
- ☆費 用 昼食代448円 (陸上自衛隊神町駐屯地・隊員食堂での喫食)
- ☆申込み 6月26日(木)〆切 昼食代(おつりの無いように)を添えて直接公民館事務室まで



注! 6月26日(木)の〆切日以降は昼食代はお返しできません。

令和7年8月分の予約会

8月分の公民館利用予約会は6月20日(金)の予定です

令和7年9月分の予約会

9月分の公民館利用予約会は7月22日(火)の予定です

- ◎ 会場は霞城公民館2階「研修室1AB」です。
- ◎ 講堂分は午前9時から、講堂以外の部屋は、午前9時30分から受付を開始します。
- ◎ 予約会に参加できるのは、サークル(団体)届けを提出したサークル(団体)になります。

6月の休館日

2日(月)・9日(月)
14日(土)・15日(日)
23日(月)・30日(月)



霞城公民館だより

2025・6・1 第471号
山形市城西町二丁目2-15
Tel 643-2687 Fax 643-2784
kajo@city.yamagata-yamagata.lg.jp

* 公民館だよりは山形市公式ホームページからご覧いただけます。山形市公式ホームページ>教育委員会>公民館だより

霞城公民館 主催事業

♪爽やかな初夏の三吉山(岩海)を歩いてみよう!

山形再発見ウォーキング

三吉山中腹コース・かみのやま市街地を一望できます。



- ◇日 時 6月26日(木) 午前8:40～12:30 (公民館集合・解散)
- ◇行 程 公民館(集合)8:40⇒マイクロバスで上山三吉山コース入り口9:20⇒
徒歩で～中腹コース散策9:20～11:30⇒
(※上山市国道13号バイパス東側、三吉山中腹までの行程です。概ね
緩やかな登山道等ですが、一部急な坂道もあります。(高低差約100M))
⇒徒歩で三吉山入り口11:45⇒マイクロバスで公民館(解散)12:30
- ◇講師(ガイド) NPO蔵王テラポイント協会 ウォーキングガイド
- ◇募集人数 一般成人 先着15名
- ◇持ち物等 飲料水等、タオル、歩きやすい服装、シューズ、雨具
※小雨決行・雨天中止
- ◇費 用 無 料
- ◇申し込み 6/3から6/20まで電話で霞城公民館へ ☎ 643-2687

<6月の講座・行事案内>

6日(金)	午後1時00分	子育てサロン
7日(土)	午後1時00分	第1回ふれあい広場ビッキの会
8日(日)	午前9時30分	はじめてのパン作り講座
20日(金)	午後6時30分	リボンのジュートバッグ作り
26日(木)	午前8時40分	山形再発見ウォーキング
27日(金)	午前10時00分	今日からできる適塩講座
27日(金)	午前10時00分	さわやか体操

霞城公民館主催事業 生活実践講座 1①

リボンのジュートバッグ作り

- 日 時 6月20日（金） 午後6時30分～7時30分
- 場 所 霞城公民館 1階 会議室
- 内 容 リボンのジュートバッグ作り
- 講 師 フラッフィーバッグ認定講師 會田 元美 さん
- 材料費 2,500円 ※当日おつりのないようお持ちください
- 持ち物 グルーガン（お持ちの方）・はさみ
- 定 員 成人10名（先着順）
- 申込み 6月6日（金）～ 電話、メールまたは公民館事務室窓口へ
- ※注 意 材料の準備のため、6月13日（金）以降のキャンセルはお受けできません。



霞城公民館 社会的要請事業

おいしく減塩！ 今日からできる適塩講座

- と き 6月27日（金）午前10時～11時30分まで
- ところ 霞城公民館 2階 研修室1AB
- 内 容 管理栄養士による減塩、食生活についての講話、味覚チェック、みそ汁の塩分測定、減塩料理の試食
- 対象・定員 市内在住18歳以上 先着20名
- 持ち物 みそ汁50cc（ふだん自宅で飲んでいる油不使用のもの）※測定希望の方のみで可
- 申込み 6月4日（水）～ 電話または直接霞城公民館事務室まで

SUKSKポイント
対象事業



霞城公民館 ☎643-2687

《暑いときは無理せずひと涼み》

クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）の設置

山形市では、熱中症対策の取組としてクーリングシェルターの運用を行っています。当公民館もクーリングシェルターに位置づけられていますので、熱中症特別警戒アラート等が発表された場合に限らず、暑い時は積極的にご利用ください。

併せて、自宅でもエアコンの活用や、こまめな水分・塩分補給を心がけ、熱中症予防に努めましょう。

<クーリングシェルター対象施設>

※山形市公式HPからご確認ください。

※施設の利用状況により、利用に制限を行う場合があります。

※共有スペース等を活用して設置しています。（個室はありません）



霞城公民館 社会的要請事業

～仕事や子育てで忙しい方のための睡眠講座

- ☆日 時 7月5日（土）午後6時～8時
- ☆場 所 霞城公民館 1階 会議室
- ☆対 象 18歳以上の方 先着20名
- ☆講 師 ドライヘッドスパ専門店 trip 店主 JSES 上級睡眠健康指導士 遠藤 秋幸 氏
- ☆申込み 6月16日（月）～ メール、電話（643-2687）、もしくは事務室へ

SUKSKポイント
対象事業



霞城公民館主催事業 生活実践講座 1②

季節の花かご作り

- 日 時 7月11日（金） 午後6時～8時
- 場 所 霞城公民館 1階 会議室
- 講 師 植物雑貨クリエイター 東海林 かおり さん
- 材料費 4,000円 ※当日おつりのないようお持ちください
- 持ち物 エプロン・園芸はさみ・持ち帰り用の袋・グルーガン（お持ちの方）
- 定 員 成人10名（先着順）
- 申込み 6月13日（金）～ 電話、メールまたは事務室窓口へ
- ※注 意 材料の準備のため、6月28日（土）以降のキャンセルはお受けできません。



「結婚相談会」のお知らせ

本気で結婚を考えている方を応援する「やまがたし良縁隊」は、出会いの創出やマッチングに向けた「結婚相談会」を開催しています。“出会いの場がほしい”、“子どもの結婚について相談したい” など、お気軽に何でもご相談ください。

○とき・ところ

①令和7年6月29日（日）午前10時～正午

北部公民館 2階 研修室

②令和7年7月7日（月）午前10時～午後3時（正午～午後1時を除く）

山形市役所 9階 901会議室

○対 象：結婚を望む独身男女やその家族等

○相 談 担 当：「やまがたし良縁隊」メンバー（結婚を望む方を応援するボランティア仲間組織）

○費 用：無料

○申 し 込 み：電話または市ホームページの申込フォームで山形市公民連携室へ
641-1212（代表） 内線 223

○そ の 他：仲人さんも随時募集中です。

