



## いきいきカレッジ受講者募集！

★ 人生はこれからだ！目指そう！  
健康で明るい生活と仲間づくり ★

をテーマに8月19日(金)より開講致します！  
詳細を受講案内にて確認の上、お申込み下さい♪

**受付期間** 7月1日(金)～7月16日(土)  
※日曜日は除く 午前9時～午後5時

**申込方法** 受講願書に必要事項をご記入の上  
センター窓口までご持参下さい。

## 今月のつとめ場

7/6(水) 10:00～12:00  
カラオケ教室コラボ



7/13(水) 10:00～12:00  
カーリング(?)をしよう！



7/20(水) 10:00～12:00  
カラオケ教室コラボ



7/27(水) 10:00～12:00  
ゆらゆら金魚鉢を作ろう♪



## 節電にご協力ください



★石炭や液化天然ガス(LNG)などの輸入価格高騰の影響で、燃料費調整額が値上げされているため電気代が大幅に上がります。ふれあいの里でも年間約300万円だった電気代が値上げにより約1.5倍の450万円、またはそれ以上になると予想されています。コロナ禍での生活が続き、換気が重要視されていますが、エアコンを使用しながら窓を全開にすると冷気が逃げ、設定温度まで下げようとフル回転するため電力をすごく消費します。サーキュレーターを併用して窓は10センチ程開けておくだけで十分換気できます♪それに加えCO2センサーもチェックしながら数値が上がってきた場合は窓を大きく開けてしばらくの間換気をして下さい(\*^^\*)



★夏はエアコンの設定温度を1℃上げると約13%の節電になると言われています。環境省では省エネの目安として28℃設定を呼び掛けています。エアコンをつけ始めてから設定温度になるまでの時間が一番電力を消費するので、こまめにオンオフするよりもつけっぱなしにしておく方がいいそうです。ただし、30分以上外出する場合は消しましょう！

そして、風量は強や弱ではなく**自動運転モード**が最適です。まず一気に設定温度まで下げその後は自動で温度を保ってくれるので無駄な電気代がかかりません。冷たい空気は下に溜まる傾向があるので、**風向は水平**にする事がお勧めです◎



収集にご協力ありがとうございます！



★6月分の缶(アルミ・スチール)等の売り上げは 6,930円でした。  
※ひびきはばたき園では牛乳パックや小型家電の回収も行っております。





# 7月の予定表

休館日の お知らせ	日	曜	主 催 事 業	同 好 会	
3日・10日・17日 18日・24日・31日	1日	金		太極拳	
主催事業の お知らせ	2日	土	男性のための筋トレ&ストレッチ教室	陶芸②	
	3日	日			
	4日	月	手芸ボランティア	え~やろ仲良会② 陶芸②	
	5日	火	初心者のためのパソコン講座⑧	パソコンなでしこ いきいきふれあいの会 陶芸①	
	6日	水	カラオケ①&つどい場 カラオケ②	陶芸②	
	カラオケ教室①&つどい場 6日・20日	7日	木		健康体操A 健康体操C 健康体操D 陶芸①
	つどい場 13日・27日	8日	金	スマホ講座①	太極拳
	カラオケ教室② 6日・20日	9日	土		陶芸②
	10日	日			
	健康体操(新規) 14日・28日	11日	月	手芸ボランティア	え~やろ仲良会① 陶芸②
男性のための筋トレ& ストレッチ教室 2日・16日	12日	火	初心者のためのパソコン講座⑨	書道 いきいきふれあいの会 パソコン44会 陶芸①	
男性のための体操教室 14日・28日	13日	水	つどい場	パソコン同好会 陶芸②	
貸館のお知らせ	14日	木	男性のための体操教室・健康体操(新規)	健康体操B 陶芸①	
	46期パソコン科OB 13日・27日	15日	金	スマホ講座②	太極拳
	48期パソコン科OB 12日・26日	16日	土	男性のための筋トレ&ストレッチ教室	陶芸②
	パソコンあじさい 14日・28日	17日	日		
	カラオケ愛好会 2日・9日・16日 23日・30日	18日	月	海の日	
	21日	火	初心者のためのパソコン講座⑩	え~やろ仲良会② パソコンなでしこ いきいきふれあいの会 陶芸①	
	22日	水	カラオケ①&つどい場 カラオケ②	陶芸②	
	23日	木		健康体操A 健康体操C 健康体操D 陶芸①	
	24日	金	スマホ講座③	太極拳	
	25日	土		陶芸②	
26日	日				
27日	月		え~やろ仲良会① 陶芸②		
28日	火		書道 いきいきふれあいの会 パソコン44会 陶芸①		
29日	水	つどい場	パソコン同好会 陶芸②		
30日	木	男性のための体操教室・健康体操(新規)	健康体操B 陶芸①		
31日	金				
	土			陶芸②	
	日				



共に歩もう！！ 笑顔で 元気で 協働で

