



W

★第2回初心者のための短期パソコン教室★

Wordでチラシを作ろう！

9月19日～10月17日 毎週火曜日
10:10～12:10【全5回】

講師 平塚 富美子 先生

対象者 市内在住の60歳以上の方、
及び身体に障がいのある方
◎文字入力ができる方対象！

内容 文章入力・編集・イラスト挿入

参加費 1,000円(資料代含)

定員 先着5名お申込 9月1日(金) 10時より
センター窓口又はお電話にて受付

今月のつどい場

8/2 (水) 10:00～12:00
カラオケ教室コラボ8/9 (水) 10:00～12:00
ふれあいの里杯★
ポッチャ大会！8/16(水) 10:00～12:00
カラオケ教室コラボ8/23(水) 10:00～12:00
布を使って
オリジナルリースを作ろう①2回とも参加
できる方限定！8/30(水) 10:00～12:00
布を使って
オリジナルリースを作ろう②

熱中症に注意！

高齢者は体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。また加齢により暑さや喉の渇きに鈍くなったり、体に熱がたまりやすくなっています。熱中症＝屋外で活動している時と思いがちですが実は家の中でも注意が必要です。屋内で熱中症になり死亡した方の9割はエアコンを使用していなかったそうです。設定温度は26～28℃
湿度は40～60%に保つ事で安全に快適に過ごせます。同じ28℃でも湿度が20%増えると体感温度が4℃も上がります。温湿度計を活用しこまめにチェックするようにしましょう！また、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯の水分を摂る事が大切です！熱中症に注意して夏を乗り切りましょう！

いきいきカレッジに
ご応募くださった皆さまへ

新規の方、再受講の方を合わせて24名のご応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました！！開講期間は8月18日～12月8日の毎週金曜日で全16回です。楽しく学びましょう☆☆また、新型コロナウイルスが5類移行となりましたが当センターでは引き続きマスクの着用、検温、手指消毒のご協力をお願いしています。感染防止対策に加え、水分補給をしっかりとするなど熱中症にも注意して頂きながら5ヶ月間元気に頑張りましょう！



収集にご協力ありがとうございます！

★7月分の缶(アルミ・スチール)等の売り上げは2,240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。



8月の予定表

休館日の お知らせ	日	曜	主 催 事 業	同 好 会
6日・11日・13日 20日・27日	1日	火		パソコンなでしこ 陶芸①
	2日	水	カラオケ①&つどい場 カラオケ②	陶芸②
	3日	木		健康体操A 健康体操C 健康体操D 陶芸①
	4日	金		太極拳
主催事業の お知らせ	5日	土	男性のための筋トレ&ストレッチ教室	陶芸②
	6日	日		
	7日	月	手芸ボランティア	さわやかマンデー
	8日	火		書道 陶芸①
カラオケ教室①&つどい場 2日・16日	9日	水	つどい場	陶芸②
	10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
つどい場 9日・23日・30日	11日	金	山 の 日	
	12日	土		太極拳 陶芸②
カラオケ教室② 2日・16日	13日	日		
	14日	月		
健康体操(新規) 10日・24日	15日	火		パソコンなでしこ
	16日	水	カラオケ①&つどい場 カラオケ②	陶芸②
男性のための筋トレ& ストレッチ教室 5日・19日	17日	木		健康体操A 健康体操C 健康体操D 陶芸①
	18日	金	いきいきカレッジ開講式	
男性のための体操教室 10日・24日	19日	土	男性のための筋トレ&ストレッチ教室	太極拳 陶芸②
	20日	日		
貸館のお知らせ	21日	月	手芸ボランティア	さわやかマンデー
	22日	火		書道 陶芸①
46期パソコン科OB 夏休み	23日	水	つどい場	陶芸②
	24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
48期パソコン科OB 8日・22日	25日	金	いきいきカレッジ	村井塾
	26日	土		太極拳 陶芸②
パソコンあじさい 夏休み	27日	日		
	28日	月		え～やろ仲良会
カラオケ愛好会 5日・12日・19日 26日	29日	火		陶芸①
	30日	水	つどい場	陶芸②
	31日	木		陶芸①

◎いきいきふれあいの会（夏休み）

◎パソコン同好会（夏休み）



共に歩もう！！ 笑顔で 元気で 協働で