



今月のつどい場

8/7 (水) 10:00~12:00
カラオケ教室コラボ

8/14(水) ※お盆のためお休みです

8/21(水) 10:00~12:00
カラオケ教室コラボ8/28(水) 10:00~12:00
リメイクで三つ編み
コースターを作ろう★

外壁塗装工事・屋上防水工事

1階2階トイレ改修工事について

7月末から工事が始まっており、利用者の皆様には音や振動、駐車・駐輪場所の変更等でもご迷惑をおかけしております。外壁塗装工事は実に20年ぶりに、屋上防水工事は15年ぶりに、トイレ改修工事は昭和59年にセンターが開所してから初めての改修になります。約2カ月の工事期間となりますが、“**ニュー身障・老人センター**”となった姿を心待ちにして頂き、今しばらくのご理解ご協力をお願い致します。



熱中症に注意！



熱中症患者の半数は65歳以上の高齢者です。高齢になると暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。自分の感覚に頼らず、温湿度計を活用しましょう！！

エアコンの**設定温度は26~28℃**、**湿度は40~60%**に保つ事で快適に過ごせます。同じ26℃でも湿度が20%上がると体感温度が4℃も上がります。また、室内にいると水分補給を忘れがちですが、1時間ごとにコップ1杯の水分を摂る事が大切です！令和6年4月から**熱中症警戒アラート**より一段階上の**熱中症特別警戒アラート**が創設されました。熱中症特別警戒アラートが発表された場合は外出や屋外での運動、長時間の作業はやめましょう。環境省のLINEアカウントを友だち登録すると熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を受け取る事ができます♪

年々気温が上がり、暑い期間が長くなっています。熱中症対策を十分にし、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26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23日~12月13日の毎週金曜日で全17回です。いきいきカレッジを通して友だちの輪、地域の輪をどんどん広げていきましょう♪また、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おります。感染防止対策に加え、水分補給も忘れず、熱中症にも注意して頂きながら5ヶ月間元気で、そして楽しく頑張りましょう(*^^*)



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8,184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
4日・11日・12日 18日・25日	1日	木		健康体操A 健康体操C 健康体操D 陶芸①
	2日	金		
	3日	土	男性のための筋トレ&ストレッチ教室	太極拳 陶芸②
	4日	日		
主催事業の お知らせ	5日	月	手芸ボランティア	
	6日	火	初心者のためのパソコン教室⑩	パソコンなでしこ いきいきふれあいの会 陶芸①
カラオケ教室①&つどい場 7日・21日	7日	水	カラオケ①&つどい場 カラオケ②	陶芸②
	8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 28日	9日	金		
	10日	土		陶芸②
カラオケ教室② 7日・21日	11日	日	山の日	
	12日	月	振替休日	
健康体操(新規) 8日・22日	13日	火		書道
	14日	水		陶芸②
男性のための筋トレ& ストレッチ教室 3日・24日	15日	木		
	16日	金		
男性のための体操教室 8日・22日	17日	土		太極拳 陶芸②
	18日	日		
	19日	月	手芸ボランティア	
貸館のお知らせ	20日	火		パソコンなでしこ いきいきふれあいの会 パソコン44会 陶芸①
48期パソコン科OB 26日・27日	21日	水	カラオケ①&つどい場 カラオケ②	陶芸②
	22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
カラオケ愛好会 3日・10日・17日 24日・31日	23日	金	いきいきカレッジ開講式	
	24日	土	男性のための筋トレ&ストレッチ教室	太極拳 陶芸②
	25日	日		
元気リハビリ教室 1日・8日・15日 22日・29日	26日	月		え~やろ仲良会
	27日	火		書道 いきいきふれあいの会 パソコン44会 陶芸①
	28日	水	つどい場	陶芸②
	29日	木		健康体操A 健康体操C 健康体操D 陶芸①
	30日	金	いきいきカレッジ	
	31日	土		太極拳 陶芸②



共に歩もう！！ 笑顔で 元気で 協働で

