



今月のつどい場

6/4 (水) 10:00~12:00
カラオケ教室コラボ6/11 (水) 10:00~12:00
車イスに座って
ポッチャを楽しもう!6/18 (水) 10:00~12:00
カラオケ教室コラボ6/25 (水) 10:00~12:00
PPバンドで
ボール飾りを作ろう★ホッチキス・洗濯バサミ5個
ご持参下さい♪

第2回スマホ講座

日 時 7月16日・30日・8月6日(3日間)
各水曜日 10:00~12:00※7月23日は
休講です!内 容 LINEなどの便利な使い方
困った事を解決しよう!

講 師 山本 聖也 先生 参加費 500円

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定 員 6名 ★新規の方優先★
(定員に空きがあれば再受講も可)

※定員を超えた場合は7月8日(火)に抽選!

受 付 6月23日(月)~7月5日(土)
センター窓口にて受付 (※TEL不可)

梅雨を快適に過ごしましょう!



梅雨の時期はジメジメと蒸し暑く、体調を崩しやすい季節です。低気圧になると気圧に対して体が調整しようとするため、結果として自律神経が乱れやすくなり、体がだるい・疲れやすい・頭痛などの不調が現れます。今回は梅雨の時期に気を付けると良い事を4つ紹介します(*^^*)

①エアコンや除湿機能、扇風機を活用し室温25~28℃、湿度50~60%を保ちましょう!

②湿度が60%を超えるとカビや細菌が繁殖しやすくなります。買い物から帰ったら食材はすぐに冷蔵・冷凍庫に入れて調理の際は十分に加熱しましょう。また、多めに調理して作り置きする事もあるかと思いますが調理後はなるべく早く食べきるようにしましょう。その際は室内に置いたままにせず必ず冷蔵庫に入れて保存しましょう!

③雨がずっと外に出る機会が減り運動不足になるため、室内でも出来る簡単なストレッチをしましょう!

④38~40℃のぬるめのお湯につかる事で副交感神経が働き体をしっかり休ませる事ができます♪

梅雨は1ヵ月~1ヵ月半続くため毎日不快だな、憂鬱だなと過ごすよりも快適に過ごせる方法を見つけ、できるだけ楽しく過ごしたいですね! 読書やパズル、クラフト製作、家族や友人とのビデオ通話など好きな事を楽しむと気分が晴れるのではないのでしょうか😊



★5月分の缶(アルミ・スチール)等の売り上げは3,753円でした。

※ひびきはばたき園では牛乳パックや小型家電(パソコン・スマホなど)の回収も行っております。



6月の予定表

休館日の お知らせ

1日・8日・15日
22日・29日

主催事業の お知らせ

カラオケ教室①&つどい場
4日・18日

つどい場
11日・25日

カラオケ教室②
4日・18日

健康体操(新規)
12日・26日

男性のための筋トレ&
ストレッチ教室
7日・21日

男性のための体操教室
12日・26日

貸館のお知らせ

46期パソコン科OB
11日・25日

48期パソコン科OB
10日・24日

パソコンあじさい
12日・26日

カラオケ愛好会
7日・14日・21日・28日

元気リハビリ教室
5日・12日・19日・26日

日	曜	主 催 事 業	同 好 会
1日	日		
2日	月	手芸ボランティア	さわやかマンデー
3日	火	初心者のためのパソコン教室①	パソコンなでしこ いきいきふれあいの会 陶芸①
4日	水	カラオケ①&つどい場 カラオケ②	陶芸②
5日	木		健康体操A 健康体操C 健康体操D 陶芸①
6日	金		
7日	土	男性のための筋トレ&ストレッチ教室	太極拳 陶芸②
8日	日		
9日	月	手芸ボランティア	え～やろ仲良会
10日	火	初心者のためのパソコン教室②	書道 いきいきふれあいの会 パソコン44会 陶芸①
11日	水	つどい場	パソコンSOS教室 陶芸②
12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
13日	金		
14日	土		太極拳 陶芸②
15日	日		
16日	月		さわやかマンデー
17日	火	初心者のためのパソコン教室③	パソコンなでしこ いきいきふれあいの会 陶芸①
18日	水	カラオケ①&つどい場 カラオケ②	陶芸②
19日	木		健康体操A 健康体操C 健康体操D 陶芸①
20日	金		
21日	土	男性のための筋トレ&ストレッチ教室	太極拳 陶芸②
22日	日		
23日	月		え～やろ仲良会
24日	火	初心者のためのパソコン教室④	書道 いきいきふれあいの会 パソコン44会 陶芸①
25日	水	つどい場	パソコンSOS教室 陶芸②
26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
27日	金		
28日	土		太極拳 陶芸②
29日	日		
30日	月		さわやかマンデー



共に歩もう！！ 笑顔で 元気で 協働で