

7月ふれあいの郷 だよ

世代間交流センター
清水北部交流センター

回覧

2019年6月10日発行 <<指定管理者>>特定非営利活動法人 ワーカーズコープ

〒424-0022 静岡市清水区八坂町 2110-2

E-mail : ss-hokubukouryuu@roukyou.gr.jp

電話 (054)-364-8902 F A X (054)-388-9721

URL <http://www.roukyou.gr.jp/ss/hokubu/>

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日	お風呂○	お風呂○	お風呂○	お風呂○	お風呂○
		でん伝F 初級パソコン ぬり絵A	でん伝A・B・C ピラティス エンジョイエアロ 夜・フラダンス	折紙倶楽部A 中級パソコン 夜・中級パソコン	夏の紫外線の 対策講座	でん伝D・E
7	8	9	10	11	12	13
お風呂午前	休館日	お風呂○	お風呂○	お風呂○	お風呂○	お風呂○
七夕 コンサート 		でん伝F ヨガ、ぬり絵B 初級パソコン エコクラフト	でん伝A・B・C リコーダー メロディオン	中級パソコン 夜・中級パソコン	大正琴、マジック 折紙倶楽部B 歌の時間、健康体操 夜・エンジョイエアロ	でん伝D・E 映画の日 「海猿」
14	15	16	17	18	19	20
お風呂× レクレーションダンス	休館日 海の日	休館日	お風呂○	お風呂○	お風呂○	お風呂午前
			でん伝A・B・C エンジョイエアロ 相談日/セミナー 夜・フラダンス	折紙倶楽部A 中級パソコン 夜・中級パソコン おしゃべり子育て		でん伝D・E 「くすの木」
21	22	23	24	25	26	27
休館日	お風呂○	お風呂○	お風呂○	お風呂○	お風呂○	お風呂○
	フラダンス 草取り	でん伝F 初級パソコン ヨガ エコクラフト	でん伝A・B・C リコーダー メロディオン	中級パソコン 夜・中級パソコン	大正琴 折紙倶楽部B 夜・エンジョイエアロ	でん伝D・E 切り絵 夜・ヨガ 子ども食堂
28	29	30	31	 <p>館詳細は こちら↓</p> 		
お風呂午前	休館日	お風呂○	お風呂○			
歌声喫茶 レクレーションダンス 普通救命講習		でん伝F 初級パソコン	でん伝A・B・C			

<イベント・講座情報>

七夕コンサート

日付 7月7日(日)
時間 9:30~12:00(予定)
会場 1階 多目的ホール

参加自由

【演奏紹介】

♪ウクレレ他バンド
♪リコーダーアンサンブル
♪吹奏楽バンド



本格的な音楽を生でたっぷりとお楽しみください!

“健康体操”と健康長寿のお話

日付 7月12日(金)
時間 10:00~11:30
会場 2階 大広間

参加自由

「熱中症と夏バテ予防について」のお話を予定

動きやすい服装でご参加ください。



映画の日

入場無料

会場：1階 多目的ホール

日付 7/13(土)
時間 13:30~15:30

『海猿』(予定)



出演：伊藤英明、加藤あい、伊藤淳史 他

普通救命講習

日付 7月28日(日)
時間 9:30~12:30
会場 2階 和室
定員 15名(多数の場合抽選)
受付 6/17~7/20

再受講もOK!



講師・清水消防署職員OB

心肺蘇生、AED取扱いについての講習です。
参加者には『修了証』を発行いたします。

ライフアップセミナー(毎月開催)

日付 7月17日(水)
時間 10:00~12:00
会場 2階 和室
定員 10名(事前申込み、多数抽選)
受付 6/18~7/7

参加無料

7月のテーマ(予定)
「自分史作成」



熱中症対策をしましょう~水分補給と塩分補給~

一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質のバランスが崩れ体調不良を引き起こすこともあります。のどが渇いていなくても、体内の水分は減少します。小まめな水分補給を心がけましょう。

また、水分補給をする時には、あわせて塩分の補給も行いましょう。水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、また水や麦茶には、塩や梅干しなどを足して塩分補給をしましょう。緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインは利尿作用があるため要注意です。

【お問合せ】 電話：(054)-364-8902 FAX：(054)-388-9721
<お電話での受付時間> 9:30~15:30

