

## いちおし! 8月のふれあいカルチャー教室

初めての料理 ～夏野菜を使って～

- ◆日時 8月25日(土) 13時30分～15時30分
- ◆対象 障害者手帳をお持ちの18歳以上の方
- ◆会費 500円程度(材料費)



一緒に楽しく  
お料理しましょう。  
お申し込みお待ち  
しています。

◆7月5日(木)から受け付けます。

## ママのほっとタイム

平成30年6月7日(木)  
子育て支援センターあかし西



ヨガトレーナー高橋先生の指導で、前半は親子でふれあい遊びなどを楽しみました。後半は、子どもたちはボランティアさんやトライやるの中学生と『好きな遊び』。お母さんは、筋肉の疲れやこりがほぐれる肩、足裏などのマッサージ。心と身体が少～しだけ軽くなった「ママのほっとタイム」でした。

## 健康教室

平成30年6月12日(火)

ポテリラインとちょい漏れに効果あり! 骨盤底筋強化の方法

多くのシニア女性が経験する「ちょい漏れ」をテーマにした教室は大反響でした!



ちょい漏れって  
どうして起  
こるのかな?

骨盤底筋  
って  
どこにあ  
るの?



さあ! 実際に  
動かしてみま  
しょう!

## 消防訓練を行いました!

平成30年6月20日(水) 13:30～ボランティア活動室から出火したとの想定で消防訓練を行いました。消防署の方に来て頂いてご指導頂くと共に、館内を巡って消防設備について丁寧に説明頂きました。



## 今月のふたみんぬりえ



ふたみんとたみおくんはやまのぼりに挑戦!! 頂上まであと少し!

