

いちおし！9月の男性料理教室

『高血圧予防のオイシイ食事』

- ◆日 時 9月15日(土) 10時～12時30分
- ◆対 象 18歳以上の男性
- ◆会 費 800円程度(材料費)

◆8月5日(日)から受付けます。

おいしい手作りメニューで健康作り！お料理は初めてのあなた！お申込みお待ちしております。



ふれあいオープンルーム 平成30年7月17日(火) ～工作教室～ 子育て支援センターあかし西

みんなでおみこし作り。最初に魚の形の台紙に色を塗ったり模様を描いたり。



台紙をおみこしに取り付けて完成！わくわくサマーフェスタの日におみこしを担いでプレイルームを練り歩きます。



「お祭りの日も絶対遊びに来るからね！」と子どもたちやお母さん方もワクワク！お祭りが楽しみです！

体力測定会 平成30年6月28日(木) ～比べる相手は自分です～

体力の衰えのサインを早めに気づき、対策となる運動を生活の中に取り入れましょう！



ハイ！と腿あげて早歩き



ギュッと握って筋力アップ



フ～ッと息を吐いて伸ばしましょう

測定項目：上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10M 障害物歩行・6分間歩行・握力

🌞フラガからのお知らせ 🌞

🌸『熱中症応急処置キット』を備えました。

各地で異常な猛暑が続き、熱中症によって救急搬送される方や死亡される方も出ています。

当館では、もしも熱中症になられた方が出た場合に備えて、素早い対応と処置を施すための「熱中症応急処置キット」を1階受付に備えました。

もしも熱中症を疑われるような場合は迷わずお声掛けください。



今月のふたみんぬりえ



★谷まえ [] ★おんれい [] さい

ふたみんとたみおくんは今年のはじめてのプールでとても楽しそうですね♪

