



残暑お見舞い申し上げます

8月8日は立秋、23日は処暑ですが、まだまだ暑い盛りです。水分補給(下記記事参照)やエアコンの適切な利用、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠などを心がけ、熱中症や夏バテに気をつけましょう。



世代間交流 「夏休み陶芸教室」

お皿作りに挑戦しよう!

【日 時】令和元年8月5日(月)・19日(月)
いずれも10:00~12:00 [全2回]

【会 場】緑いきいきプラザ 創作室

【対象者】市内在住の小学生以上で2回とも参加できる方

【定 員】20人(要事前申込・先着順)

【参加費】500円

【申 込】直接・電話・FAX(必要事項を明記)で緑いきいきプラザへ



講演会のお知らせ 「省エネ・節電! 上手な電気の使い方」

【日 時】令和元年8月28日(水)10:00~11:30

【会 場】緑いきいきプラザ 創作室

【対象者】市内在住の60歳以上の方

【定 員】30人(要事前申込・先着順)

【受講料】無料

【申 込】直接・電話・FAX(必要事項を明記)で緑いきいきプラザへ



第4回 懐メロ紅白歌合戦 出演者募集

自慢の歌(ただし懐メロ)を大勢の皆様の前で披露してみませんか!

【日 時】令和元年8月18日(日)
9:30~15:30

【会 場】緑いきいきプラザ 集会室

【対象者】市内在住の60歳以上の方

【定 員】男女各30人(要事前申込・先着順)

【演奏時間】1組5分以内

【申 込】直接または電話・FAX(必要事項を明記)で緑いきいきプラザへ。出演者ご本人がお申し込みください。



*当日は自由にご観覧いただけます。

健康相談室

水分補給の大切さ!

水分摂取のポイントを紹介します

- ・こまめにゆっくり飲みましょう
- ・喉が渇く前に飲みましょう
- ・運動前後や途中に飲みましょう



緑いきいきプラザ福祉講座・行事予定表（8月分）

	研修室	集会室等	研修室	集会室等	研修室	集会室等	研修室	集会室等	研修室	集会室等	研修室	集会室等	研修室	集会室等														
曜	日		月		火		水		木		金		土															
日									1		2		3															
午前	・「研修室」の左側は研修室1、右側は研修室2です。 ・「午前」は9:30～11:30、「午後1」は12:00～14:00、「午後2」は14:30～16:30です。																											
午後1																							体操		機能回復訓練			
午後2																									機能回復訓練		機能回復訓練	
日	4		5		6		7		8		9		10															
午前	卓球		世代間交流		卓球		卓球		卓球		機能回復訓練																	
午後1							卓球		卓球		機能回復訓練		卓球															
午後2	卓球				卓球		卓球		卓球		機能回復訓練		卓球															
日	11		12		13		14		15		16		17															
午前	卓球				卓球		卓球		卓球		機能回復訓練																	
午後1	卓球				卓球		卓球		体操		機能回復訓練																	
午後2	卓球		卓球		卓球		卓球		卓球		機能回復訓練		卓球															
日	18		19		20		21		22		23		24															
午前	卓球		世代間交流		卓球		卓球		卓球		機能回復訓練																	
午後1	第4回 懐メロ 紅白戦						卓球		卓球		機能回復訓練		卓球															
午後2					卓球		卓球		卓球		機能回復訓練		卓球															
日	25		26		27		28		29		30		31															
午前	卓球				卓球		講演会		卓球		卓球		たのしい漢字															
午後1	卓球				卓球				卓球		卓球		卓球															
午後2	卓球		卓球		卓球		卓球		卓球		卓球		卓球															

- * は高齢者福祉講座です。 は卓球をご利用になれます。
- * 「体操」＝「緑いきいき体操」の略です。
- * 「たのしい漢字」は創作室で行います。

カラオケ利用案内（8月分）

曜	日	月	火	水	木	金	土												
日	・○＝ご利用になれます。 ・×＝ご利用になれません。																		
午前														1		2		3	
午後																○		○	
日	4		5		6		7		8		9		10						
午前	○		○		11:45まで ○		○		○		×		○						
午後	○		○		14:15まで × 14:15から ○		○		○		15:30から ○		○						
日	11		12		13		14		15		16		17						
午前	×		○		○		○		○		×		○						
午後	14:15から ○		○		○		○		○		15:30から ○		16:00まで ○						
日	18		19		20		21		22		23		24						
午前	×		○		11:45まで ○		○		○		×		○						
午後	×		○		14:15まで × 14:15から ○		○		○		15:30から ○		○						
日	25		26		27		28		29		30		31						
午前	×		○		11:45まで ○		○		×		○		○						
午後	14:15から ○		○		14:15まで × 14:15から ○		○		○		○		○						