

子どもも大人も、涼しいセンターで暑い夏を過ごそう!

会場 枝光南市民センター

多世代交流

みんなの運動会

7月18日 10:30~12:00

多世代で、競い、楽しもう! 笑い合おう!!
うわぐつ・飲み物持参

ゲーム内容

* ペットボトルボーリング

* クルクルうずまき

* パラバルーン

多世代交流

ひまわりコンサート

8月1日 10:00~11:30

マリンバ連弾

姉妹デュオ『AMODA』
松本 眞弥 さん 松本 麻里 さん

柔らかく深い響きを持つマリンバの音色を愉しみましょう

キッズレモン

毎週金曜日 10:00~12:00

10日・24日 金魚鉢のセンサリーバック
3日・17日・31日 ゆったりのんびり

栄養たっぷりの夏野菜で
夏バテを防ごう!!

枝光南コック隊

7月11日(土) 9:45~13:00

メニュー

* ルーから作るカレーライス

* サラダ

* 白玉フルーツポンチ

健康料理教室

7月8日(水) 10:00~13:00

メニュー

* 牛肉のしょうが炒め

* かぼちゃサラダ

* オクラとわかめの酢の物

* カルピスかん

場所 枝光南市民センター 調理室
持参する物 エプロン・三角巾
材料代 500円
申込先 枝光南市民センター
☎ 682-0067

熱中症対策を
しよう!

対策1 シーズンを通して、暑さに負けない
カラダづくりをしよう
日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとる。
対策2 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう
室内の気温と湿度を快適に保つ。衣服を工夫し、直射日光を避ける。
対策3 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから体を守るアクションを
熱中症の危険から身を守り、適度な水分と塩分を補給し、こまめに休憩をとろう。
市民センターは、暑さから避難できる施設
『クーリングシェルター』です
自宅での暑さ対策が難しい場合や、外出中に暑さを感じた際の休憩場所として、どなたでも利用できます。

高齢者地域交流支援通所事業

スマイルクラブ (9:30~12:00)

水		金	
1	お休み	3	健康体操
8	ゆるっとニコリ体操	10	らく楽体操
15	お休み	17	合唱
22	笑って楽しく健康体操	24	楽しい音楽体操
29	ススイ体操	31	リズム体操

地域の安全安心

横断歩道を渡りましょう

横断歩道のない場所から横断すると、ドライバーが気付かにくく、どちらにとっても危険が増します。
横断歩道以外を横断して事故に遭えば過失が重く評価され、安全面・法的責任の両面で大きなリスクがあります。交通ルールを守りましょう。

31	29	28	26	25	24	22	18	17	16	15	14	13	11	10	9	8	7	3	2	1
金	水	火	日	土	金	水	土	金	木	水	火	月	土	金	木	水	火	金	木	水
枝光ふるさと夏まつり	スマイルクラブ	わくわく教室(陶芸教室)	祇園祭山笠巡幸	祇園祭山笠巡幸	祇園祭神輿神幸	スマイルクラブ	わくわく教室(みんなの運動会)	スマイルクラブ	健康推定例会	ふれあい昼食交流会	楽しく歩こう会(コースポーション)	古紙回収業者	枝光南コック隊	スマイルクラブ	まち協定例役員会	スマイルクラブ	夏季レクリエーション(老人クラブ)	スマイルクラブ	防犯防火懇談会(自治区会)	メンスキッチン

行事予定