

熱中症に注意してください!

予防法ができているかをチェックしましょう

エアコン・
扇風機を上手に
使用している



部屋の温度を
測っている



部屋の風通しを
良くしている



こまめに
水分・塩分を補給
している



シャワーや
タオルで体を
冷やす



暑い時は
無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・
施設を利用する



緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



羽根井生涯学習センター自主講座のご紹介

人生100年時代を生きるために ~フレイル予防と介護について~

9月3日・10日(水) 13:30-15:00

あなたは大丈夫?フレイル予防講座 学習編・実践編

講師: 明治安田生命保険相互会社

13:00-13:30 生活習慣病予防測定会

※測定会では血管年齢やベジチェックなどを行います。

9月17日(水) 13:30-15:00

他人事ではない「介護の不安解消」講座 施設の選び方について

講師: 株式会社ソナエル、アースサポート豊橋駅西地域包括支援センター

場所: 羽根井生涯学習センター

定員: 30名(申し込み順)

参加費: 無料

申し込み: 羽根井生涯学習センター ☎0532-32-5050

新たな活動紹介 詳しくは包括まで

楽しい会

場所:花田校区市民館
 内容:麻雀、囲碁、オセロ
 活動日:毎週水・金曜日
 13:30~15:00
 参加費:無料

羽根井クラブ

場所:鳥居新聞店
 内容:運動、体操
 活動日:毎週木曜日
 10:00~11:00
 参加費:1000円/月

築地町運動グループ

場所:築地町公民館
 内容:運動、体操
 活動日:第2火曜日
 10:00~11:30
 参加費:無料

※お祭り準備のため、8-9月はお休み

ティールームひつじ草

場所:元ニワトリ食堂花田町百北87
 内容:暮らしの相談、お茶
 活動日:毎週金曜日15:30~17:00
 参加費:300円
 お問い合わせ:田中 080-5106-1564

運動スタート応援講座

場所:往完町公民館
 活動日:9/24~11/19の毎週水曜日
 (10/15は休み)全8回13:30~15:30
 参加費:無料
 ※長寿介護課に申し込み必要
 詳しくは、別紙参照

花田・羽根井居場所マップ

