

新型コロナウイルス感染防止のため中止となりました行事をお知らせします

9/9(水) いきいきサロン(9月～11月)

9/26(土) 地区親善大運動会

10/4(日) ふるさとウォーキング

10/18(日) 秋の海谷まつり

8/6(木) 公民館の草刈り

南部豊生会の皆さんから、公民館周辺とコミュニティスポーツセンター周辺の草刈りをしていただきました。雑草で生い茂っていた花壇や駐車場がとても綺麗になりました。ありがとうございました。

筆ペン教室

つついお店で印刷してもらいがちなのし袋やのし紙。この教室で学んだことを生かし、ご自身で書いたのし袋やのし紙で味わいのある贈り物ができますね(^^♪



弥波ろべえ

例年よりも遅い梅雨明けで、暑さに慣れないうちに猛暑となり、季節の変化とコロナ感染予防の新しい生活様式に身体が順応しきれない事もあって、熱中症のリスクは高まっています。熱中症予防の対策として、従来のこまめな塩分・水分の補給や暑さ指数による警戒レベルでの注意喚起などがあります。

近年着目され始めた対策は「身体を芯から冷やす」アイススラリを活動前に摂取し、深部体温の上昇を抑えるという新しい概念です。皆さんお馴染みの製薬会社から発売され、微細な氷と液体が混合した流動性のある「飲める氷」一気にクールダウンできるアイテムです。

マスクをつける生活習慣も定着しつつありますが、①人との距離をとる②マスクをとる③水分をとる「三とる」を状況に応じうまく使い分け、熱中症予防対策として参考にしていただき、暑い夏を乗り切りましょう

9月のナイターグラウンドゴルフ教室

申し込み不要で
どなたでも
参加OK!!
是非お越しください



日 時：9/2・16（水）
19：30～21：00
会 場：西海農村公園（現地集合）

はびねす運動教室

① 8/27(木)【脂肪燃焼エアロ】

体への負担が少ない動きやステップを行うことで、無理なく脂肪燃焼や心肺機能の向上を図ります。

② 9/10(木)【ZUNBA】

いろんなジャンルの音楽に合わせて踊るダンスエクササイズで、楽しみながら脂肪を燃焼させます。

時 間：19：30～20：30

会 場：西海コミュニティスポーツセンター

参加費：1回200円

定 員：15名

持ち物：タオル・室内シューズ・飲み物

締切り：①8/25(火)・②9/8(火)

☆一緒に楽しみながら運動しませんか？

特定健診・がん検診の日程

9/18(金) 午前9時～11時
午後1時～2時30分

糸魚川保健センター

お問い合わせ 市健康増進課保健係 ☎552-1511

各教室や行事のお申し込みやお問い合わせは西海地区公民館までご連絡ください。
皆さまのご参加お待ちしております。
なお、新型コロナウイルスの影響に伴い急きょ中止になる場合がございますので、あらかじめ、ご承知おきください。

西海地区公民館 ☎ 552-0268



30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	
			書道教室			ひまわりピクス						ヨガサークル	ひまわりピクス				書道教室			ひまわりピクス 運動教室 (コミスポ)				書道教室		ヨガサークル	ひまわりピクス			九月予定