

ほっとふれあい館

題字 菅原愛子氏

TEL, FAX, 079-238-6815 休館日は月曜日 姫路市広畑区本町1丁目53



2025. 6 月号

暑さに慣れましょう！

毎月第一土曜日に行っている『元気長生き体操』の講師の草野先生が「今のうちから夏の暑さに備えて汗をかき、暑さに慣れておくことが必要です(暑熱順化)」



と言われていました。少し涼しい時期から汗をかき、体温調節機能を高め、熱中症にならないよう注意するために今が大事です。



梅雨の時期を迎えます。室内でできる運動を行い、汗をかきましょう！

教養講座

合併症は 知らないうちにそばにいる

～頭の方から足の先まで要注意～

日時：6月26日(木) 13時30～15時ころ

場所：ほっとふれあい館

講師：清水 匡 氏(入江病院 糖尿病内科)

内容：病気になると影響が思わぬ場所に現れることがあります。例えば、糖尿病になると目がかすんだり、足のしびれが起きたりとか…。今回の講演では、日常生活の中で見逃しがちな体のサインの読み取り方や合併症を未然に防ぐ方法をわかりやすくお話します。

公民館は クーリングシェルター!!

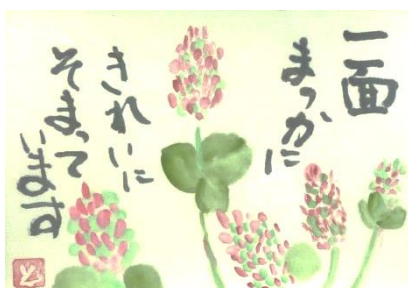


講座予定

月	講座	日時	講座名	講師名(敬称略)	備考
6	教養講座	26日(木) 13:30~	合併症は知らないうちに そばにいる	清水 匡 (入江病院)	自由参加
	地域講座	7日(土) 10:00~	元気長生き体操	草野 明治	自由参加
	地域講座	8日(日) 13:00~	クラフトバンドで かごづくり	峰 奈美	受付終了
	地域講座	12日(木) 10:00~	歌声ほっとサウンド	森下 玲子	登録会員
	地域講座	22日(日) 10:00~	広畑キッズクラブ (料理教室)	相曾 由美子 佐治 由美子	登録会員
	地域講座	1・3週(金) 13:00~	パソコン教室	高濱 邦正	登録会員
月	講座	日時	講座名	講師名(敬称略)	備考
7	教養講座	6日(日) 10:00~	姫路城おもしろばなし	黒田 美江子	自由参加
	地域講座	5日(土) 10:00~	元気長生き体操	草野 明治	自由参加
	地域講座	10日(木) 10:00~	歌声ほっとサウンド	森下 玲子	登録会員
	地域講座	13日(日) 10:00~	広畑キッズクラブ (工作教室)	米田 徳太	登録会員
	地域講座	20日(日) 10:00~	広畑キッズクラブ (工作教室)	米田 徳太	登録会員
	地域講座	22日(火) 10:00~	自力整体	松本 智美	登録会員
	地域講座	24日(木) 9:30~	英語で遊ぼう	桶谷 直子	事前申込
	地域講座	31日(木) 9:30~	英語で遊ぼう	桶谷 直子	事前申込
	地域講座	1・3週(金) 13:00~	パソコン教室	高濱 邦正	登録会員

絵てがみ作品

講座に参加して作品を作ってみませんか？



英語で遊ぼう

今年もちらしを配布しますので、申し込んでください。

