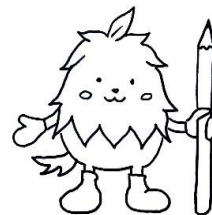




あがたろう

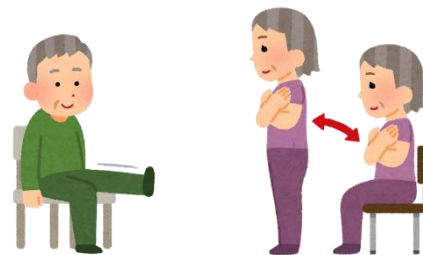
こんにちは！地区生活支援員の三澤です。
七月は暑さが本格化します。『こまめな水分補給』や『体を冷やし過ぎないこと』など、夏ならではの体調管理に気を付けてお過ごしください。



コロンちゃん

百歳体操を始めてみませんか？

何歳になっても筋力はアップします！ゆっくりとした動作なので、体力に自信のない方、初めての方でもすぐにできます♪



	会 場	曜 日	時 間	備 考
いきいき元気塾	埋橋集会場	第2・4月	13:30～	ウォーキング等の日もあり
あがた会百歳体操	県町南公民館	火(第3以外)	13:30～	
東源池百歳体操	第三地区公民館	第2・4火	13:30～	※日時変動あり
埋橋百歳体操	埋橋公民館	水	9:50～	
あがた百歳体操	あがた児童センター	金	14:00～	※日時・会場変動あり

さらば熱中症

三本柱で熱中症を防ぐ！

- 1 水分補給・・・適切に水分をとり、暑い夏も体内の水分量を一定に保つことが大切。
- 2 暑さ対策・・・熱中症情報で危険度が高いときは、外出の予定をずらすなどの工夫も。
- 3 体づくり・・・暑いからとダラダラしていませんか。暑さに負けない体づくりを心がけて。



※手のひら冷却・・・10～15℃の冷水で5～10分間、手のひらを冷やすことで、手のひらを通る多数の細い血管内の血液を冷却。その冷たい血液が体内を巡るため体温が低下。足裏冷却も同様の効果があります。

お問合せ・連絡先 第三地区生活支援員 三澤

☎070-8684-8020 または ☎36-7040 (地域づくりセンター)