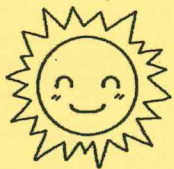


おたっしゃ家 予定表

申し込み・問い合わせ
 上市町社会福祉協議会
 473-9300
 おたっしゃ家 (中央小学校内)
 472-2716

月	火	水	木	金
3 手芸教室 指導 山本逸子さん	4 手芸教室 指導 山本逸子さん	5 習字教室 指導 五十里鉄代さん フォークダンス スイートピー	6 楽しい講話 稱慶寺 竹島宗人さん	7 かわいい金魚作り 深川清子さん
10 祝日 山の日 	11 為になる楽しいお話 黛貞夫さん	12 いきいき体操 指導 有山静子さん 読み聞かせ 上市図書館	13 お盆休み 	14 お盆休み
17 お盆休み 	18 研修医による 健康相談、ミニ講座 折紙・工作を楽しもう	19 ラベンダーで 匂い袋作り	20 座ってできる太極拳 指導富田さん谷さん 楽しく民謡 劔民謡	21 夏祭り
24 転倒介護予防 アピアスポーツクラブ	25 習字教室 指導五十里鉄代さん 英語を楽しもう 伊藤澄子さん	26 誕生会 (7.8月生れ)	27 DVD鑑賞	28 脳トレ 森さん
31 素敵な演奏会 和玲の会	新型コロナの事で心が沈みがちです。楽しい行事に参加し心を癒しましょう。 ★お盆休み 8月13日(木)～8月17日(月)			

※日程が変更になることがあります



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

1. 暑さを避けましょう

・暑い時間帯は無理に外出しない。換気を確保しつつエアコンの温度設定をこまめに調整。

2. 適宜マスクを外しましょう。

・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意。十分な距離を確保出来たらマスクを外す。

3. こまめに水分補給しましょう。

・のどが渇く前に水分補給、1日当たり1.2リットルを目安。塩分も忘れずに！

4. 日頃から健康管理をしましょう。

・日頃から体温測定、健康チェック。体調が悪く感じたら自宅で安静に。

5. 暑さに備えた体作りをしましょう。

・暑くなり始める時期から無理のない範囲で「ややきつい」と感じる強度で毎日運動を。