

学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

体操

—貯筋運動教室— 「筋力アップで健康寿命をのばそう」

☆貯筋体操、指先を使った脳トレ、歩行運動などを行います

日時 6月・7月の毎週木曜日 午前10時00分～11時00分

☆6月1日(木)スタート！

講師 嶋田 壮志 先生（福光スポーツクラブ）

参加費 500円（※8回分、お茶付）



交流

—6月サロン—

【第2週】「映 写 会」



日時 6月8日（木）午後1時30分～

内容 「おしん総集編1」

出演 小林綾子、泉ピン子、田中裕子他



【第4週】

日時 6月22日（木）午後1時30分～

内容 「大コメ騒動(木本克英監督)」

出演 井上真央、室井滋他



予定が変更になる場合があります

学び

—タブレットかふえ—

・スマホやタブレット、パソコンなど
わからないところありませんか？

講師がマンツーマンで教えます

講師 まとめる専門家

経田 唯(つねだ ゆい) 先生

日時 6月15日（木）

午後1時30分～3時30分



交流

—石楠花の会—

「手芸(さるぼぼ作り)」

日時 6月16日（金）

午後1時30分～3時30分

対象者 石楠花の会員

新規会員募集中！

毎月第3金曜に、講話、手芸などを
楽しめます



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込み
ください

【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター（平日 9:00～17:00）

TEL・FAX 0763-55-1126

メール nishifutomi.kmn@gmail.com

◆脳トレは
裏面に
あります

熱中症は予防が大事です！



(1) 暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動をする。
- ・涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し、水分を補給する。



(2) こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給する。(目安は一日あたり1.2ℓ)
ペットボトル500mlだと2.5本、コップ約6杯分。
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給する。



(3) 適宜マスクを外しましょう

- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクを外して休息をとりましょう。

(4) 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養する。



定時の体温測定



適度に運動



◆ 脳トレコーナー 「富山の祭り」 ◆

左側の文字を並び替えて「富山の祭り」に関連した言葉を作ってください。
ただし、余分な言葉が一文字あります。



①やぎかむ ➡ □□□

③ひまやなき ➡ □□□□

⑤あんかたんばどよ ➡ □□□□□□□

②てんかもた ➡ □□□□

④まんかいやけ ➡ □□□□□

⑥わからんのぼおぜん ➡ □□□□□□□