



三谷公民館だより 〈令和8年7月〉

発行 三谷公民館 かつらぎ町三谷 1670-2 Tel.22-2184

雨に濡れた紫陽花が美しい季節、皆様いかがお過ごしでしょうか。

公民館の今年度の行事予定について裏面に記載しています。親睦・交流の機会として気軽にご参加いただきますようよろしくお願いします。

梅雨の長雨で肌寒い日、真夏を感じる暑い日など、日により気温差が大きいです、体調を崩しませんようお体に気をつけてお過ごし下さい。



〈7月の行事のご案内〉

「フレイル予防で元気な毎日を！」(健康教室)のお知らせ

先月行った「フレイルチェック」の結果説明や予防についての講座を行います。いつまでも自分らしく元気に暮らすためにぜひご参加ください。

先月の参加・不参加に関係なく楽しく学んでいただけます。

(「フレイル」とは加齢とともに体や心のはたらきが少しずつ弱くなった状態のことです。)

日 時 7月23日(木)
13:30~14:00 血圧測定・健康相談
14:00~15:00 フレイルチェック説明
フレイル予防の話



場 所 三谷公民館大ホール
その他 町健康保険課健康推進係 保健師 岡本さんが来てくれます。

「ボッチャ交流広場」のお知らせ

ボッチャは安全なスポーツなので小さい子どもさんから高齢者の方までみんなが一緒に楽しめます。どうぞ気軽にご参加ください！

日 時 7月11日(土) 10:00~11:30
8月1日(土) 19:30~20:30

場 所 三谷公民館大ホール
その他 *マイボトル持参でウォーターサーバーの美味しい水をどうぞ！
*上履きは自由(公民館のスリッパでもできます。)



「みんなの自習室」のお知らせ

学校が夏休みの時期に大ホールを開放します。小中学生や高校生は宿題など、大人の方は読んでいる本や手芸など、それぞれの方がしたいと思うものを持参してください。エアコンの効いた涼しい部屋での学習や趣味で少し気分を変えてみませんか。

実施日 7月⇒21日(火)、23日(木)、28日(火)、30日(木)

8月⇒4日(火)、6日(木)、18日(火)、20日(木)

時 間 9:00~12:00 *途中の入退室は自由です。

場 所 三谷公民館大ホール

その他 *各自が実施するものを持参してください。

*周りの方の迷惑にならないようにしましょう。



〈今年度の主な行事予定〉

実施日	行事	実施日	行事
7～8月	みんなの自習室	12月	大イチョウコンサート
8/30(日)	ソフトバレーボール大会	1/31(日)	三谷マラソン
10/24(土).25(日).26(月)	文化祭作品展	3/7(日)	テクアルキー
11月	人権講座	3月	高齢者学級音楽鑑賞
11月	高齢者学級移動教室		

＊毎月第4木曜日13時30分より健康教室を実施

＊月に1回ボッチャ交流広場を実施

＊実施日に変更が生じた場合や実施日の記載がない行事については、今後の公民館だより等で期日をお知らせします。



健康教室「熱中症対策」を実施しました！

5月28日(木)の午後、健康保険課健康推進課から保健師及び理学療法士の方にお越しいただき、「熱中症対策」をテーマに健康教室を行いました。

脱水症が「熱中症」のリスクを高めること、脱水とは体から水と電解質(塩分など)を失うこと、子どもや高齢者は脱水症になりやすいこと、規則正しい食生活やこまめな水分補給が大切であることなどを教わりました。血圧測定や健康相談、体操も実施していただきました。

近年、夏の気温が非常に高くなっています。熱中症は室内でも発生し命に関わることもあります。屋外では帽子や日傘などで「暑さを避ける工夫」をするとともに、室内でも「ためらわずにエアコンを活用すること」「のどが渇く前にこまめに水分補給を行うこと」を心がけ熱中症を予防しましょう。



「ソフトバレーボール大会」についてのお知らせ

6月12日(金)に体育部会を行い、今年度のソフトバレーボール大会の日時等を決定しましたのでお知らせします。ご多忙のこととは思いますが、近隣・自治区の方々との交流・親睦にぜひご参加ください。



日時 8月30日(日) 13:00～ 開会式(式終了後に試合開始)

場所 かつらぎ体育センター

その他 ＊体育館内にエアコンが設置されています！！

＊ソフトバレーボール大会をいつも通り実施しながら、レクリエーションで「ボッチャ」を行います。応援に来ていただいた方や選手の皆さんは気軽にご参加ください。

涼み処として公民館を利用して下さい！

危険な暑さを避ける場所として、公民館の開館時間〔火曜日～土曜日の9時～17時〕に涼しい部屋で暑さをしのいでください。

いつでも気軽に入ってくださいね。(状況により使用いただけない場合があります。)

