

四邑公民館だより

発行 四邑公民館
7月号
Tel&Fax 22-5454



第3回 健康体操

日時:令和6年7月16日(火)

午後1時30分から

場所:四邑公民館 多目的ホール

講師:かつらぎ町役場健康推進課衛生係
理学療法士 松井 淨治 先生

※参加希望の方は四邑公民館(22-5454)
へお電話ください。

お知らせ



今年も星川のトーテンポールの下(胡麻寿一
さん所有の土地をお借りしました)に水浦言
仁さんと胡麻館長が「ひまわり」を植えてく
れました。満開になる日が楽しみです。

四邑夏まつり

6年ぶりとなりますが、8月15日
(木)に夏祭りを実施します。

皆様との再会を楽しみにしています。

※詳細は、来月号にて
お知らせします

健康体操(ヨガ・ケアトランポリン)を 実施しました

新城地区在住の森藤秀実先生をお迎えし、
椅子に座ってのヨガ、トランポリンの上を足踏み
しながら体操。

♪楽しかった。 ♪よかった。
♪トランポリンを公民館においてほしい
という声もありました。



- 1 意識して水分補給を**
ポイントは「のどが渇く前に!」
- 2 適度な運動を心掛けよう**
室内のできる体操、ストレッチが
お勧め
- 3 こまめに空気の入替え**
2カ所の窓やドアを対角線上に
開けると効果的
暑い日は迷わずエアコンや扇風
機を使う

熱中症

熱中症に備えよう



かつらぎ町の公民館は、
火・水・木・金・土(日曜日と夜間は要予約)

時間帯/曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00-17:00	休館			開館			
18:00-22:00				要予約			

※祝日及び年末年始は休館です。
※その他都合により休館にしている場合があります。

