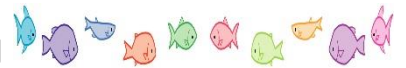




中洲学区すこやかサロンのご案内



秋のすこやかサロンは、近江八幡市内へお出かけします。
八幡堀の水面に写る姿が美しく、白壁に瓦の佇まいの国内でも珍しい瓦がテーマのかわらミュージアムをはじめ紅葉が始まりかけた近江八幡市内を散策します。

昼食は、焼肉御膳をいただきます。お友だちをお誘いあわせてご参加ください。

日 時 10月29日(木) 8:45~15:00頃

行 先 かわらミュージアム他 見学・昼食：寛閑観

対象者 中洲学区在住の65歳以上の方

参加の募集は9月1日(火)から9月15日(火)まで

平日午前9時~午後4時45分まで中洲会館へ

(電話077-585-2004)お申し込みください。

詳細は次号
9月号でお知らせ
します

「中洲おたがいさん大作戦」ラジオ体操が各自治会で始まっています！

ラジオ体操の5つの健康効果

- 1 全身運動による基礎代謝UP・血管年齢の若返り
- 2 新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果・体力年齢の若返り
- 3 血行促進による首・肩のこり、腰痛の予防・解消
- 4 屈伸運動や跳躍運動による骨粗しょう症の予防
- 5 目標を設定することによる活動力の向上

約3分間で5つの健康効果を得られるラジオ体操ぜひ健康増進にご活用ください

(かんぽ生命すこやかコラムより)

時間：朝7時から(土日休み)

新庄自治会	7/21~8/31 (8/10~8/14 お休み)	八幡神社
服部自治会	7/21~7/24、8/24~8/28	洗い場前広場
立田自治会	7/21~7/24、8/24~8/28	観音堂
幸津川自治会	7/21~7/31、8/17~8/21	下新川神社
小浜自治会	7/21~7/31、8/24~8/28	集落センター広場

自治会すこやかサロン報告

新庄：7月1日(水)

誕生日祝い、ヤクルト健康教室、七夕飾りに願いを書き、お弁当を一緒に食べました。



「熱中症警戒アラート」が発表されたら

- 急な用事以外はできるだけ外出を控えましょう
- 屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止・延期

「熱中症警戒アラート」は、

特に暑くなると予測された日の当日や前日に、環境省と気象庁が注意を呼びかける情報です。



熱中症予防情報サイト