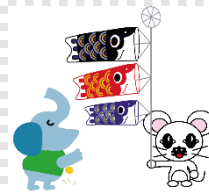


ゆめづくり館だより



中央ゆめづくり館教室・サークルのご案内

中央ゆめづくり館の主催講座・教室とサークルの一覧です。お問合せは中央ゆめづくり館（☎64-6755）まで◎

主催

	内 容	活動日時	活動場所	募集の有無
きらきら広場	子育てサロン	月2回木曜日 10:00～11:30	防災センター2階	有
農園クラブ	自産自消ライフで楽しく野菜を作る	不定期	ゆめづくり農園	有
	小学生対象の”ちびっ子ファーマー”	第2・4土曜日 8:00～9:00	(鴻之台3号公園内)	有
さぼ～とクラブ菜	地域での暮らし支援活動に取り組み、ボランティア活動の拠点となる福祉活動を目的としたサポートグループ	毎月第1・2・4水曜日	鴻之台第二会館(5番町) 第三会館(2番町) 希央台一・三番町集会所(3番町)	要相談
モリモリモリあげ隊	”うらじゃ”(鬼おどり)を通じて、地域内外の親睦と交流を図ることを目的とする、異世代交流教室	不定期	防災センター2階	有
編み物教室	趣味を生かして作る喜び、親睦を図る	木曜日 14:00～	鴻之台第三会館(2番町)	無
グラウンドゴルフ	みんなで楽しく健康作り	第2・4土曜日	鴻之台3号公園	有
男の料理教室	四季、自然食料理を学ぶ	不定期	鴻之台第二会館(5番町)	要相談
折り紙教室	手を使いながら、情報交換と親睦を図る	月2回月曜日 14:00～15:30	中央ゆめづくり館事務所前	要相談
卓球教室	趣味を生かした体力づくり	水・土曜日 19:00～21:00	防災センター2階	要相談
コミュニティふくしの開	地域福祉活動において世代間交流の機会を企画し、地域に根差したアクティブな取り組みを展開し、楽しむ会	不定期		有
なばり歩歩クラブ	運動不足解消、介護予防のため、効果的な歩き方を学ぶ	月1回木曜日 10:00～11:00	防災センター2階	有
陶芸クラブ	窯元を訪問して陶芸を作り親睦を深める	不定期		有
お散歩クラブ	足腰の健康と自然を友に人生をもっと楽しむ	不定期	中央ゆめづくり館事務所前	有
麻雀教室	健康麻雀	不定期	鴻之台第二会館(5番町)	有

サークル

	内 容	活動日時	活動場所	募集の有無
名張ダンススポーツ愛好会	社交ダンスのレッスン	第2・4月曜日 19:30～21:30 第2・4水曜日 13:00～15:00	防災センター2階	要相談
親子リトミックサークル	リトミック	月2回火曜日・金曜日 10:30～11:30	防災センター2階	要相談
ダンスサークル ”フーガ”	初歩から社交ダンスを学ぶ	第1・2・4火曜日 13:00～15:00	防災センター2階	有
卓遊会	卓球の練習	第1・3水曜日 金曜日 9:00～12:00	防災センター2階	有
自彊術ゆめづくり館	自彊術体操	木曜日 14:00～16:00	防災センター2階	有
歌ごえ広場	合唱	第1木曜日 13:00～14:30	鴻之台第二会館(5番町)	要相談
親子&キッズ英語サークル ☆Howdy☆	親子・キッズ英語レッスン	第2・3水曜日 15:00～17:45 【要相談】	鴻之台会館(1番町)	要相談
ベビーサイン ☆Howdy☆	親子の絆を深めるベビーサイン	第2・3水曜日 10:30～11:30	鴻之台会館(1番町)	要相談
ヨガサークル ちゅら	ヨガ	木曜日 19:30～20:30 金曜日 10:00～11:00	希央台一・三番町区集会所(3番町)	有
優雅健身太極拳	太極拳	金曜日 14:00～16:00	防災センター2階	有
幸齢会	ハイキング・パターゴルフ・物作り体験・踊り体験・食事等	月1回不定期		有

主催講座 **ぼっぼ**
メンバー募集中! **なばり歩歩クラブ**
～正しい歩き方を習得して
効果的にウォーキングしましょう!～
今回は5月18日(木)
時間: 10～11時
場所: 防災センター2階研修室
講師の西中清美先生(足療師)
今後の予定等詳細は同時配布の別紙参照

Instagramができました!
子育てサロンきらきらひろば
に関する情報をたくさん提供しています!ひろばの案内や、初めての方も安心して参加していただけるように、写真や動画を配信していきます。
見てね!
CHUUOUYUME

こんにちは！鴻之台・希央台地区まちの保健室です



熱中症について

地域の身近な相談窓口
鴻之台希央台まちの保健室
三永二宮
気軽に電話ください
630805

熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。

(1) 気温や湿度が高い日は熱中症の発症数が急増

熱中症は、近年 5月から多く発生しています。特に梅雨明けの蒸し暑く、急に暑くなる時期には、体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。

こんな日は注意が必要です！



暑くなり始め

急に暑くなる日

湿気が多い日

熱帯夜の翌日

(2) 熱中症は予防が大切

POINT①暑さを避ける

②適宜マスクをはずす

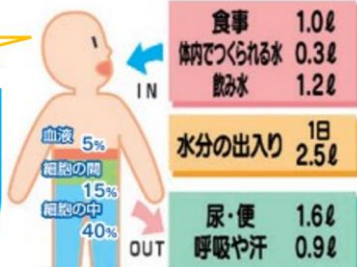
③こまめな水分補給（目安は1日当たり2.2ℓ）

④日ごろからの健康管理

無理な節電をせず、
エアコン等を適切に
使用しましょう

人間は1日に2.5ℓの
水が必要です

人間の体の約60%
は水分です。例えば
体重60kgの成人男
性の場合、約36kg
分が水分となります。



パーセントは「体重比」環境省「熱中症予防サイトより」引用

(3) 熱中症の症状が現れたら、まずは涼しい場所へ移動

熱中症の症状

〇めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
〇頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違う
重症になると
〇返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだか熱い

熱中症の応急処置



自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、
ためらわずに救急車を呼びましょう！

水分を
5%
失うと



10%
失うと



20%
失うと



(4) 「暑さ指数」や「熱中症警戒アラート」を活用しましょう

熱中症警戒アラートが発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、適切な熱中症予防行動を積極的にとりましょう。



熱中症予防情報サイト

まち保からのおせかい情報！

●暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気を付けましょう。

●高齢者や子どもは特に注意が必要です

- ・高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する調整機能も低下しているため注意が必要です。
- ・子どもは体温の調整能力が十分に発達していないので気を配る必要があります。
- ・ベビーカーは地面からの照り返し熱と、日よけの覆いで熱がこもりやすいため、様子をよく観察して体調の変化がないか確認しましょう。
- ・車内でクーラーをつけていても、日が当たっていたら車内温度はどんどん上昇します。短時間で絶対に子供を車内に放置しないでください。

●節電を意識するあまり、

熱中症予防を忘れないようにご注意ください！



事前の申し込みは不要です。気軽にお立ち寄りください※詳しい地図は別紙のチラシをご参照ください。

中央ゆめづくり協議会 ☎0595-64-6755

1号店・鴻之台第3会館（鴻之台2番町）

5月24日(水)13時30分～16時30分
6月28日(水)13時30分～16時30分

町なか出前トークにご期待ください！！

2号店・鴻之台第2会館（鴻之台5番町）

5月3日(水)13時30分～16時30分

6月7日(水)13時30分～16時30分

脳トレパズル・ボードゲーム・数独パズル・
将棋・オセロ・健康麻雀等で脳を活性化！

3号店・希央台1・3番町集会所（希央台3番町）

5月10日(水)13時30分～16時30分

パレト：森先生

6月14日(水)13時30分～16時30分

3B 体操：和田先生

身体を使つての健康運動を実施しています。

2023年 5月

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
		ダンスB	町なかクラブ2号店 卓球AB	歌声	卓球B	卓球A
7	8	9	10	11	12	13
	ダンスA 折り紙	リトミック	町なかクラブ3号店 卓球A 英語 ベビースサイン	きらきらひろば 自彊術 ヨガ 編み物	リトミック 卓球A 太極拳	グラウンドゴルフ 卓球A 子どもファーマー
14	15	16	17	18	19	20
			卓球AB 英語 ダンスA	歩歩クラブ ヨガ 編み物	卓球B ヨガ太極拳 リトミック	卓球A
21	22	23	24	25	26	27
	リトミック ダンスA	リトミック ダンスB	町なかクラブ1号店 卓球A ダンスA	きらきらひろば 自彊術 ヨガ 編み物	ヨガ	グラウンドゴルフ 卓球A 子どもファーマー
28	29	30	31			
	折り紙	ダンスB	卓球AB			

卓球A-卓球クラブ
卓球B-卓遊会

ダンスA-名張ダンススポーツ愛好会
ダンスB-ダンスサークルフーガ

2023年 6月

※変更になる場合もありますので詳細はお問合わせください

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
				自彊術 歌声 ヨガ 編み物	卓球B ヨガ 太極拳	卓球A
4	5	6	7	8	9	10
			町なかクラブ2号店 卓球AB 英語 ベビースサイン	きらきらひろば 自彊術 ヨガ 編み物	卓球B ヨガ 太極拳 リトミック	グラウンドゴルフ 卓球A 子どもファーマー
11	12	13	14	15	16	17
	ダンスA 折り紙	ダンスB	町なかクラブ3号店 卓球A 英語 ダンスA	歩歩クラブ ヨガ 編み物	ヨガ	卓球A
18	19	20	21	22	23	24
	リトミック	リトミック	卓球AB	きらきらひろば 自彊術 ヨガ 編み物	卓球B ヨガ 太極拳 リトミック	グラウンドゴルフ 卓球A 子どもファーマー
25	26	27	28	29	30	
	ダンスA 折り紙	ダンスB	町なかクラブ1号店 卓球A ダンスA	自彊術 ヨガ	卓球B ヨガ	

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755