

市民センター  
主催

# 夏休み英会話体験集中レッスン Native English



百合が丘

市民センター  
使い



<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/>

市民センターでは、夏休みの期間中に、地域の小・中学生、一般の方を対象に英会話体験レッスンを開催します。ゲームや遊びを通じて英語に親しむとともにコミュニケーション力の基礎を養うことを目的としています。このレッスンを通じて、楽しく英語に興味を持ってもらうキッカケになればと願っています。

- 日 時- 右表参照
- 場 所- 市民センター 会議室
- 対 象- 地域の小・中学生
- 定 員- 各15名
- 参加費- 3,000円(初回に頂きます)
- お申し込み- 7月15日(土)9時からお電話にてお申し込みください。

市民センター  
☎64-6466



※各回定員になり次第締め切らせていただきます。  
※原則8回の受講ですので単発での申込みはでき

7月26(水)	- 小学生低学年(1年~3年) - 10:00~11:00
7月29(土)	
8月 2(水)	- 小学生高学年(4年~6年) - 11:30~12:30
8月 5(土)	
8月 9(水)	- 中学生・一般 - 13:00~14:00
8月19(土)	
8月23(水)	最終日8月26日(土) 14:00~15:00は終了 パーティ開催します
8月26(土)	

## —講師よりメッセージ—

講師のバニャはニュージーランド人です。長い間オーストラリアに住んでいました。日本で英語の楽しさをお伝えできたらいいなと移住してきました。これから日本の小学校でも英語の授業が導入され就職でも英語が必須となる時代がきます。ぜひ体験レッスンで皆さまにお会いできることを楽しみにしています。

インターナショナルTEFL認定講師  
Vanja and Mami



Skip 広場からお知らせ

7月1日(火)



10:00~12:00 市民センター 多目的ホール

## “先生と遊ぼう”

☆お申込み・参加費は不要です☆

スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。10:00よりホールを開放し室内遊具で自由に遊んでいただけます。「先生とあそぼう！」は11:00頃から始まります。



【今月のあそび】

- ・ブラックシアター
- ・ふれあいあそび
- ・手あそび
- ・歌あそび



たくさんのご参加お待ちしております♪

## ★七夕飾り★

7月1日(土)から七夕飾りをかざります。短冊をたくさん用意しています。

皆さんの願いを短冊に  
願いを書きませんか。  
市民センターの短冊、  
願いごとがよく叶うそうです。

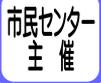


## 【芝生広場使用禁止】

みなさまに気持ちよくご利用いただくため、芝生の手入れをいたします。そのため、下記期間はご利用できません。

6月15日(木)~7月14日(金)

みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。



# ノルディックウォーキング ポールウォーキング 体験講習会のご案内



ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激します。メタボ予防、ロコモ予防、体力づくり、スタミナアップ、などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。この地域でもたくさんの方がすでに実践されていますが、1人で始めるには、勇気がいるかもしれません。この機会に歩き方の指導を受け、楽しいノルディックウォーキングと仲間づくりを始めませんか。あなたのご参加をお待ちしています。

- 【日時】① 7月14日(金)午前7時～8時30分  
説明の後、体験講習をして一緒に歩きます
- ② 7月21日(金)午前7時～8時30分  
体操をしてから、一緒に歩きましょう！

【場所】 百合が丘市民センター

- \* 初めての方、すでに実践中の方も是非ご参加ください。
- \* 貸出しポールを準備しています。一緒に歩きましょう。
- \* 申し込み、参加費は不要です

お問い合わせ先  
市民センター  
☎64-6466



**ホタル観賞会と星の観察会**  
6月11日(日)

ホタルの観賞会は、今年で5回目になりました。ホタル研究科の吉岡正夫さんを講師に、興味深いホタルの生態等のお話しを聞き、10分歩いて釜石川で観察しました。今年は、気温が低く、ピークが遅れているようでしたが、ホタルの舞う姿が見られ、歓声が上がりました。市民センター前では、西1の川端孝之さんの指導で、木星、土星の観賞会が行われ、望遠鏡にたくさんの列ができました。



当日は、9名の方が参加してください。初めにノルディックウォーキングポールウォーキングの正しい歩き方の講習を受け、そのあとに外に出で実際に歩いてみました。この講習会が楽しいノルディックウォーキングと仲間づくりのきっかけになってくれれば良いと思います。

## ノルディックウォーキング ポールウォーキング 体験講習会

6月9日(金)・16(金)

ノルディックウォーキングとは、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激します。メタボ予防、ロコモ予防、体力づくり、スタミナアップ、などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

主催講座報告



### まちの保健室便り7月号

☎ 64-8600

熱中症～思い当たることはありませんか？

- 喉の渇きを感じない
- 夜中にトイレが面倒だ
- 暑さをあまり感じない
- 汗をかかない
- エアコンは身体が冷えるから嫌いだ
- 部屋の中では熱中症対策をしていない
- 夜は特に注意していない

チェックが入ったら要注意！！



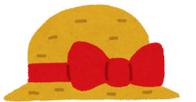
### 熱中症に注意！



熱中症とは…

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

- 暑さ対策 - エアコンなどを上手に使いましょう！  
温度計と湿度計を置き、室温が28℃、湿度が70%を超えないように、部屋の温度調節には気を配りましょう。  
外出の際は、風通しが良く汗を早く乾かす麻や綿素材がお勧めです。日傘・帽子を着用しましょう。



【熱中症の予防は、水分補給と暑さを避けることが大切です】

- 水分補給 - 1日8回(200ml)を目安に、こまめに水分補給を！
- ① 起床時    ② 朝食時    ③ 10時ごろ    ④ 昼食時  
⑤ 15時ごろ    ⑥ 夕食時    ⑦ 入浴前    ⑧ 就寝時

\*注意\* コーヒーや紅茶、お酒は利尿作用がある為水分補給には適していません。

(水分補給に適している飲み物)

- スポーツドリンク・ミネラルを効率よく補給できます。糖分が多い為飲み過ぎには注意！
- 麦茶・ミネラルの補給だけでなく、体温を下げたり、血をサラサラにしてくれる成分が含まれています。ノンカフェインなので時間を気にせず飲むことができます。
- 味噌汁・味噌汁の塩分は人間の汗と同じぐらいの濃度だそうです。水分・塩分・ミネラルを一度に取ることが出来ます。塩分が多く含まれている為、1日2杯までに抑えましょう。

【熱中症かなと思ったら】

- 注意！ -

手足やおなかの筋肉がけいれんする→いつもより元気がない、食欲がない、うとうと居眠りをするなども熱中症の可能性があるので、水分をとってください。体温が37度以上なら受診を。

- 危険！！ -

めまい、吐き気、だるさ、頭痛、おう吐などが見られる→医療機関に行きましょう。

- 至急対応！！ -

意識不明、呼吸が速くなる、手足が動かない、おかしい言動や行動が見られる→緊急事態ですので、救急車を呼んでください。応急処置として冷水や氷で体を冷やしましょう。

