

NEWS LETTER

方、身近なところで夏を過ごすのもいいですね。当センターでは、講師の指導を受けられる教養教室や軽く体を動かす音楽体操など行っています。興味のある方は、初めは見学だけでも良いので、気軽に立ち寄ってみてください。また、「さくら涼み処」も開設してまいります。ゆっくり涼んでいってください。



今年は今までコロナで中止だった大規模なお祭りや花火大会が各地で開催される予定になっています。祭り好きの人にとってはワクワクと楽しみにされていますが、暑い中、遠くに行くのはちょっと大変、と思っています。

7月の23日頃から8月6日頃を二十四節気のひとつ「大暑」といい、一年で最も暑い頃です。たしかに毎日暑いですね。

夏こそお風呂！



暑いとついシャワーで済ませていませんか？夏でもお湯につかるとメリットがいっぱいあります。シャワーだけだと、毛穴がキュッと締まって中の汚れは落とせないまま溜まってしまい、体臭の原因になってしまうそうです。ぬるめのお湯に入ると、リラックス効果もあり、内臓から温まることにより血行を良くし、疲労物質の排出を促してくれます。さあ、お湯につかりましょう。水分補給も忘れないように！



当センターのお風呂は佐倉市在住の60歳以上の方が1回260円で利用できます。

10:00から最終入場は15:00までです。
(月曜日休館)



ゲートボール優勝しましたっ!!

7月7日、岩名陸上競技場で行われた印旛地区ゲートボール大会にて、当センター同好会、城GBクラブの皆さんが見事に優勝されました！



中央は表彰状です



城GBクラブの皆さんです

毎週火、木、土曜日、センター中庭にて活動しています。

お知らせ

- ① 8月20日(日)10:00～ B棟にてボランティア講座開催：自然災害について
- ② 9月から「カラオケ広場」始まります

詳細はお問い合わせ下さい



8月の予定

日	曜	内容	時間	事前申し込み
1	火			
2	水	音楽体操	14:00~15:00	
3	木	大型バス抽選会	9:10~9:30	
4	金	ふれあいサロン南部 ヨガ ヨガ	10:00~11:00 13:15~14:30 18:00~19:15	
5	土			
6	日			
7	月	休館日		
8	火			
9	水	音楽体操	14:00~15:00	
10	木			
11	金			
12	土			
13	日			
14	月	休館日		
15	火			
16	水	音楽体操	14:00~15:00	
17	木			
18	金	ヨガ ヨガ	13:15~14:30 18:00~19:15	
19	土			
20	日	ボランティア講座	10:00~11:30	要申し込み
21	月	休館日		
22	火			
23	水	音楽体操	14:00~15:00	
24	木			
25	金	絵画の集い "一本の筆" ヨガ ヨガ	10:00~12:00 13:15~14:30 18:00~19:15	要申し込み
26	土			
27	日			
28	月	休館日		
29	火			
30	水	音楽体操	14:00~15:00	
31	木			



※予定表には、教養教室や同好会の予定は入っておりません。

お問い合わせ・申込 A棟:電話 **043-486-5151**

南部地域福祉センター 指定管理者 社会福祉法人 愛光