

## NEWS LETTER

厳しい暑さが続いていますが、体調など崩されていませんか？ 7月26日からはいよいよパリオリンピック、8月28日からはパラリンピックが開催されます。エアコンの効いている部屋で、テレビ観戦も良いのですが、少し私たちも身体を動かしてみませんか？

当センターでは、7月から「まちかどエクササイズ」がスタートします。運動と音楽を組み合わせて、認知症機能の維持改善に効果もあるそうです。定員の25名に達してしまっただけで募集は締め切らせて頂きましたが空きが出たら掲示板等でお知らせいたします。

毎週水曜日に行っている「水曜体操会」も音楽に合わせて軽く身体を動かすものです。こちらはいつでも自由に参加できます。



### 地域住民のための講座

「今の食生活の問題点と食生活の基本について(生活習慣病の原因と食生活の基本)」をテーマに開催します。

日にち 8月31日(土)  
 時間 14:00~16:00  
 場所 B棟研修室  
 講師 愛光 管理栄養士 兼平 真佐子



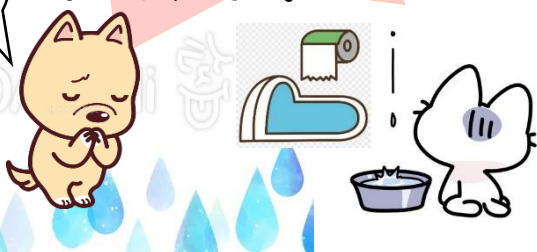
申し込みが必要です。ぜひご参加ください。



### 雨もりします！

A棟の女子トイレですが、奥の和式トイレ2カ所は雨の日は使用しないでください。

ごめんなさい



### 印刷機 VS コピー機

B棟に設置している印刷機とコピー機が4月から新しい機械に変わっています。それぞれ特徴があるので、目的に合わせて利用してください。

印刷機の特徴は？



版を作って版画をしているイメージです。印刷の速度はとても速く、一枚当たりのコストは安いのですが、カラー印刷はできません。

製版代 1枚50円

印刷代 1枚1円

**安いよ!**

コピー機の特徴は？



トナーという色付きの粉を付着させ、熱で圧着させる仕組みです。少数枚なら早くでき、印刷物の色の精度が高く、きれいに仕上がります。

用紙持参あり 白黒1枚7円

用紙なし 白黒1枚10円

カラー1枚30円

**きれい!**

※ボランティア活動・自治会・子ども会等、地域活動に関する団体が使用できます。

# 8月の予定

日	曜	内容	時間	事前申し込み
1	木	大型バス抽選会	9:10~9:30	
2	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	
3	土			
4	日			
5	月	休館日		
6	火			
7	水	音楽体操	14:00~15:00	
8	木			
9	金	カラオケ広場 絵画の集い“一本の筆” ヨガ	10:00~16:00 10:00~12:00 18:00~19:15	要申し込み
10	土			
11	日			
12	月			
13	火	休館日		
14	水	音楽体操	14:00~15:00	
15	木			
16	金	ヨガ	18:00~19:15	
17	土			
18	日			
19	月	休館日		
20	火			
21	水	音楽体操	14:00~15:00	
22	木			
23	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
24	土			
25	日			
26	月	休館日		
27	火	カラオケ広場 ヤマハマちかどエクササイズ	10:00~16:00 11:00~12:00	定員一杯
28	水	音楽体操	14:00~15:00	
29	木			
30	金	ヨガ ヨガ	13:15~14:30 18:00~19:15	
31	土	地域住民のための講座	14:00~16:00	要申し込み



※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