

回覧おねがいします



クーリングシェルター実施中!

クルトピア明郷だより

令和6年8月
発行 クルトピア明郷
館長 大平 香
TEL 0847-41-2738

👉 講座へ参加して夏の疲れをリセット!

8月の講座

12月まで
偶数月開催

ポスチュアウォーキング教室

8/29(木) 13:30~14:30

『姿勢』を意識してウォーキングしよう

講師 ポスチュアウォーキング協会
認定ポスチュアスタイリスト
板橋千代美 さん

定員 15名

参加費 300円/1回

持ち物 タオル、水分

上履き

(できればひも付き)



☆靴ひもの結び方指導があります。
できるだけひも付きの靴をご持参ください。
☆男女問わず、どなたでも参加できます。

手作りの石けん教室

8/31(土) 10:00~11:30

じぶんで作る『リキッドソープ』

講師 ハンドメイド石けん協会
小丸 知子 さん

定員 6名

参加費 1,500円(材料費)

持ち物 エプロン、マスク、ふきん、
筆記用具

保冷バッグとタオル(持ち帰り用)

植物オイル使用の
無添加せっけんです



☆苛性ソーダを使った液体せっけんの「素地」を作ります。
☆水で希釈してハンドソープやボディソープとして使う
ことができます。

8月の予定

- 1日(木) おはなしキャラバン
(放課後児童クラブ)
- 3日(土) 明郷太鼓踊り
- 6日(火) 夏休みわくわくたいけん
★工作・実験など
★色鉛筆画の作品展も
同時開催
- 8日(木) パソコン教室(初心者)
- 17日(土) 体幹トレーニング
(体験教室)
- 21日(水) 色鉛筆画教室
- 22日(木) パソコン教室(初心者)
- 29日(木) ポスチュアウォーキング
- 31日(土) 石けん教室

公民館利用時間等

開館時間

火~土曜日 9:00~21:00

職員勤務時間

火~土曜日 13:00~19:00

休館日

日曜・月曜・祝日・年末年始

問合せ・申込み

クルトピア明郷
☎0847-41-2738

- 各教室の詳細については
お気軽にお問合せください。
- 各講座のお申込み受付は、
先着順となりますのでご了承
ください。

9月の講座

歴史講座

9月14日(土) 16:00~17:00
内容: 70年前の下川辺
クルトピア明郷にて開催
受講料: 無料

老人大学西部教室

9月19日(木) 10:00~11:00
内容: 笑顔を毎日の習慣に
~たおるでコミュニケーション~
受講料: 100円/1回

裏面へ続きます

7月の行事報告

老人大学西部教室

7月18日木曜日

「熱中症対策と毎日の健康づくり」

講師：府中市健康推進課 稲葉千恵さん

できるだけたくさんの対策を取り入れて熱中症を防ぎましょう！

★暑さを避けましょう

室内でも気をつけて
温度はこまめに確認！

日陰や、エアコンが効いている室内などでこまめに休む
日傘・帽子の着用、氷や保冷剤など冷却グッズを活用
通気性のよい生地や、吸水性、速乾性のよい素材を選ぶ
我慢せずに扇風機やエアコンを利用
遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
※のどが渴く前に水分と適度な塩分補給

★暑さに負けない体づくり

少しずつ暑さに慣れて
熱中症になりにくい体に

ウォーキング（1回30分）、ストレッチ（週5回以上）、
湯船に浸かって入浴（2日に1回程度）などを行なう
※運動や入浴の前後は必ず、水分・塩分補給をしましょう！

★熱中症予防のための食事

偏らないようにバランス
よく摂取しましょう

ビタミンB1・・・豚肉、大豆製品、モロヘイヤ、玄米など
ビタミンC・・・赤ピーマン、ブロッコリー、キウイなど
クエン酸・・・酢、レモン、グレープフルーツ、梅干しなど
※水を飲みにくい方は水分を多く含むフルーツや野菜を食べる、
野菜が食べづらい場合は漬物にするなど工夫しましょう

★経口補水液を準備しておきましょう

家庭でも作れます→→
夏休みに作ってみてね

上白糖40gと塩3gを水（湯冷まし）1Lによく溶かす。
レモン汁（またはクエン酸）をお好みの量加える。
※レモン汁の場合は早めに飲み切るようにしてください。
※クエン酸の量の目安はティースプーン2分の1程度

★受講生全員で夢体操

座ったままでもできるので継続できそうです。



の健康づくり