

5・6月の行事報告

ヒップホップダンス体験教室

5月28日火曜日

サークル名は「UP&DOWN明郷」よろしくね！
(アッペンダウンめいきょう)

6月からサークル活動が始まりました。
小学生コース16名、中学生以上コース5名が
居神光洋先生の指導で元気いっぱい踊っています。

★7月からのコース

小学1・2年生 17:00～17:45

小学3～6年生 18:00～19:00

中学1年～大人 19:10～20:10

★体験ご希望の方は事前にご連絡ください。



救急救命講習会

5月29日水曜日

公民館利用者や地域のみなさんが参加し、
AEDの使い方等について受講しました。

応急手当の目的は

「救命」「悪化防止」「苦痛の軽減」

★反応がない、呼吸停止、心臓停止などの症状を
認めた場合は、すぐに119番通報をし、救命
処置（心肺蘇生・AEDの使用）を行なう。

★傷病者は心身ともにダメージを受けているので、
楽な姿勢にしたり、励ましの言葉を掛ける。

(府中消防署消防副士長 佐藤光一郎さんの講義より)



認知症予防講座

6月12日水曜日

今年度第1回目の「明治安田生命MY講座」
は、福山支社福山城東営業部総務課長の中山
明子さんより、認知症予防についての内容に
簡単な体操・脳トレを交えて、分かりやすく
お話していただきました。



★2025年には、65歳以上の5人に1人が
認知症になると予測されている。

★認知機能の低下を予防するためには
食習慣・運動習慣、知的活動・社会交流を。

★楽しみながらできることを見つけ、家族や
仲間と一緒にさまざまなことに挑戦しよう！