かりん便り

６月号

発行：高津老人福祉・地域交流センター
〒213-0013　高津区末長３-24-4
電話　044（853）1722
FAX　044（853）1729
令和６年６月１日発行

お気軽ふらっと体操教室

６月１８日（火）14：00～15：30

＜ 受　付 ＞　13：30～13：45（抽選券配布）
＜ 定　員 ＞　４５名（市内在住）
定員を超えた場合は 13：45 抽選
抽選漏れの方は次月優先参加券配布

熱中症に注意しましょう!!

「熱中症」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、体温調節機能 がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも 発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

盆踊りでおどってみよう

今年も暑い夏がやってきます！
盆踊りシーズンまでに、涼しい室内で踊りをマスターしてみませんか！
年齢に関係なくどなたでも気軽に参加できる交流センター事業企画として、みんなで「盆踊りでおどってみよう」と題して全３回開催します。

＜ 開催日 ＞　６月23日(日)、６月30日(日)、
７月７日(日)
＜ 時　間 ＞　各日共通 10:00～11:30
＜ 定　員 ＞　30 名(先着順・市内在住)

事前のお申し込みは不要です。直接センター１階会場へお越しください。
浴衣を着て来ていただいても結構です。
暑い時期なので飲み物をお持ちください。

アフタヌーンコンサート

６月26日(水)14:00～15:00
心に染みる音色のオカリナとキーボードの演奏をお楽しみください。

＜ 受　付 ＞　１３：２０～整理券配布
＜ 定　員 ＞　８０名（市内在住・当日先着順）
＜ 演　奏 ＞　水本一孝＆千佳子
＜ 持ち物 ＞　飲み物・室内履（スリッパ可）

また新たにセンターを利用される希望者様向けに、「センター施設見学会」を１３：００より開催いたします。
ぜひコンサートと合わせてご参加ください。

健康ミニ講座　肝臓とお酒

８月９日(木)13:30～15:00(開場 13:00)

＜ 定　員 ＞　50 名(市内在住 60 歳以上)
＜ 講　師 ＞　内科嘱託医　鶴谷 孝 医師
＜ 申込み ＞　７月16 日(火)9 時から電話・来所（先着順）

「肝臓とお酒」のテーマは男性向け？いやいや男性も女性も必聴の話が満載、ご期待ください。

ヤクルトの健康教室

７月18日(木)13:30～15:00(開場 13:00)

暮らしに役立つ身近なテーマを題材に、「くらし啓発教室」を今年も開催。今回のテーマは、健腸長寿ヤクルトオナカマスターの健康教室です。
高津区社協 HP にチラシを掲載してありますのでご覧ください。

＜ 定　員 ＞　80名(市内在住)
＜ 講　師 ＞　神奈川東部ヤクルト販売株式会社
オナカマスター　山本　敦子氏
＜ 申込み ＞　６月17日(月)9 時から電話・来所（先着順）
＜ 持ち物 ＞　筆記用具、室内履き(スリッパ可)

また、「センター施設見学会」を同日　12：30　より開催します。健康教室と合わせてのご参加お待ちしています。

★★★

川崎市高津区社会福祉協議会
ホームページはこちらから

川崎市社会福祉協議会
ＬＩＮＥ公式アカウントはこちらから