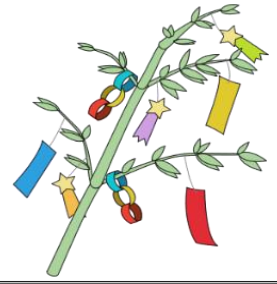


東山センターだより 7月号

京都市東山老人福祉センター

〒605-0862 京都市東山区清水5丁目130-8

東山区総合庁舎南館地下1階 電話・FAX 541-0434



《歌の集いのご案内》 ●自由参加 会場満員の場合は参加できません。

○歌の広場

第4火曜日 【Aの部】13:30~14:45 【Bの部】15:00~16:15

山口陽子先生のキーボード伴奏で、懐かしい童謡唱歌を中心にみんなで歌います。
先生のトークは楽しくて好評です。

【Aの部】は毎回満員状態です。【Bの部】はまだ若干席の余裕があります。

○みんなで歌おう

6/30(土) 7/30(月) 8/29(水) 9/29(土)

10/30(火) 11/30(金) 1/30(金) 3/29(土)

皆さん スケジュール調整よろしく!

音ラインの皆さんがハーモニカ、ウクレレ、ギター、ベースギター
キーボードで伴奏します。懐かしい童謡唱歌、フォークソング、時に

は歌謡曲をみんなで歌います。歌のリーダーが前で歌いますので一緒に歌ってください。



《すこやか体操》 第4火曜 10:00~11:00 ●自由参加

自由参加です! 楽しいですよ! 気軽にお越しください!

好評の「健康長寿のまち・京都いきいきポイント」

ポイント手帳は6月下旬にセンターにて配架します。

プレゼント応募は①8月 ②11月 ③H31年2月の予定です。



今年も暑い夏が来ます。

【熱中症】に注意しましょう!

熱中症予防の4つのポイント

- ① (水分補給) こまめに水分補給する。大量の汗をかいた時は塩分補給する。
- ② (服装) クールビズが効果的。直射日光は帽子や日傘で防ぎましょう。
- ③ (食事と休養) バランスの良い食事。十分な睡眠。休息も大切。
- ④ (体づくり) ウォーキング等適度に汗をかく運動を習慣にしましょう。

