



会館だより

8月号

発行日／2018年（平成30年）7月25日（水）

発行／練馬区立厚生文化会館 練馬区練馬4-2-3 電話3991-3080

熱中症にご用心！

熱中症とは、高い気温や湿度の中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなることにより起こります。熱中症の初期症状では、めまい、筋肉痛、吐き気、疲労感などがみられます。重症になると死に至る危険性もあります。

熱中症を防ぐには、こまめな水分補給に努め、暑さを避けることが大切です。

- ・炎天下や風通しが悪い場所での運動や作業は控えましょう。
- ・外出時は、日傘や帽子を用い、通気性の良い衣服を身につけましょう。
- ・室内でも水分をとりましょう。
- ・換気や遮光をしても室温が28度を超えるときはエアコンを使用しましょう。
- ・睡眠や栄養を十分にとり、体調管理を心がけましょう。



<こんな日は要注意です>

気温が高い日

風の弱い日

気温が高い日

急に暑くなった日

第32回けやきまつり

10月27日（土）

午後1時30分～4時

28日（日）

午前10時～3時30分

☆地域の芸能大会（地下大会議室）
ダンス、各種演奏など出演者を募集
します。積極的に御参加ください。

募集团体数

10月27日（土）午後 4団体

28日（日）午前 2団体

28日（日）午後 4団体

☆地域の作品展（2階図書室）
出品していただける方を募集します。

ジャンルは問いません。

昨年は絵画、小物など約30点を
展示しました。

芸能大会、作品展の募集

<募集期間> 8月1日（水）
～8月31日（金）

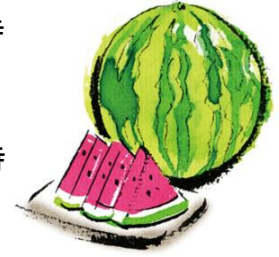
<受付時間> 午前9時～午後5時

* 申込用紙は事務室にあります。
日ごろの活動の成果を発表しま
せんか。

お申込、お問い合わせは、
厚生文化会館事務室まで。

敬老室8月の催し

- 太極拳講座 3日(金)、21日(火)午前10時30分～11時30分
- 街かどケアカフェ(いきいき健康体操) 14日(火)午前10時～11時
- 竹ふみ健康体操 23日(木)午前10時30分～11時30分
- 街かどケアカフェ(腹話術) 20日(月)午後1時30分～3時
- 映画会 22日(水)午後2時～
- カラオケ 火・木・土曜日(祝休日、行事の入っている日を除く)
- 囲碁・将棋 月～土曜日(祝休日、行事の入っている日を除く)
- お風呂(男女とも) 月・火・水・金・土曜日 午後1時～4時
(祝休日、行事の入っている日を除く)



※ いずれも無料です。初めての方でも気軽にご参加ください。

敬老の日のつどい

芸能発表会 9月13日(木)午後1時～4時
出演者を募集します



「敬老の日のつどい」は敬老室利用者の方々による芸能発表会を行います。唄、踊りなど、日頃の練習の成果を発表しませんか。



申し込み方法

募集数： 40組(先着順)

用紙配布： 8月15日(水)～ 【午前9時～午後5時】

受付期間： 8月22日(水)～29日(水) 【午前9時～午後5時】

**※ 上記期間内であっても定員になり次第、
受付を終了させていただきます。**

お一人でも、グループでもお申し込みいただけます。