



令和8年 7月

7月に入り、梅雨明けが待ち遠しい季節となりましたね。蒸し暑い日が続いていますが、脱水・熱中症など体調管理には十分気をつけてください。今月は体操指導や熱中症の講演がありますので参加してみませんか？！



7月 3日(金) 13時半～
おりがみ

季節の行事にちなんだおりがみ飾りを作ります。指先を動かして楽しく脳トレしてみませんか？初めての方もお気軽にお越しくださいね。おりがみは持参をお願いします。

7月 6日(月)10:00～
ポールウォーキング

自分のペースで歩きます。今回は笹野周辺を歩きたいと予定しています。6月は横川地区のあじさいを見に行きました。見頃とまではいかなかったんですが、歩きながら色づき始めた花々を楽しむことができました。

7月 9日(木) 13時半～
体操指導

今月は年に一回の体操指導の日です。百歳体操時に理学療法士さんが来てくれます。体操の正しい方法や効果的な体の動かし方について分かりやすく説明していただきながら実践します。楽しく体を動かし、健康づくりや介護予防に繋げていきましょう。

7月 10日(金) 10時～
熱中症についてのお話

高温多湿な環境で体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がたまることで起こる健康障害で重症化すると命に関わることもある熱中症です。正しい知識を身につけ、予防や応急処置の方法を学ぶ事ができると思います。ぜひ聞きに来て下さいね。



7月 17日(金) 13時半～
材料費 200円

手芸 六角たとう折り飾り

紙を六角形にたたんで包みのように閉じたり、広げると1枚の紙になります、日本の伝統的なたとう折りの一種です。

7月24日(金)10:00～

上分保育園の園児を招いての夏祭りです。地域の皆さま・ボランティアさんとの交流を深めるためゲームや催し物を通して笑顔あふれる楽しい時間を過ごしていただきたいと思います。



日常生活の中で何か気になること・不便なことや困りごとがあれば一人で悩まず相談してくださいね。

あったかふれあいセンターかみぶん ☎0889-59-1904 上田・田部・西森