

2023年

まいたうん

発行元 袖ヶ江地区地域づくり協議会
事務局 TEL 52-1369
fax 52-1390
sodegae-c770@snow.ocn.ne.jp

7月 そでがえ

載せたい記事があればコミセンまでご連絡下さい。

むつみ教室

～旬のさかな～

料理教室



日時 7/21(金)10:00～
場所 袖ヶ江コミセン 調理室
講師 石川先生
定員 10名(コミセンまで)
申込み 7月15日(土)まで



袖ヶ江老人会

健康まちづくり推進連絡会

元気で100歳をめざそう



体力づくり教室

※ 日時 7月11日(火) 10時～ ※ 予定 脳トレ 体力づくり
※ 場所 袖ヶ江コミセン 和室 ※ 定員 20名(コミセンまで)
※ 講師 宮西 好子 先生 ※ 〆切 7月7日まで

介護予防講演会

日時 7月29日(土) 10:00～11:30
講師 石川県理学療法士会 会長 北谷正浩 氏
会場 袖ヶ江コミセン 第2研修室
内容 フレイル予防
健康寿命延伸の秘訣
地域の介護予防の拠点となる通いの場について
シルバーリハビリ体操

申込みは
コミセンまで



七尾市高齢者支援課

防犯パトロールは、猛暑の場合グループごとの判断で中止も検討して下さい。家の中でも水分補給を忘れずに！

スマホ教室

どの携帯会社でもOK！



8月1日(火)

- ① 13:00 インターネットを使おう
- ② 14:30 アプリを楽しもう

9月5日(火)

- ① 13:00 キャッシュレスを始めよう
- ② 14:30 LINEを始めよう

申込みは
コミセンまで♪

～生活支援コーディネーターより～



脱水・熱中症にご注意！！

熱中症の初期症状

- ・ 大量の発汗・めまいや立ちくらみ・生あくび

水分の上手な取り方

- ・ 平常時に最適なのは、常温に近い温度の水
- ・ 1日の目安摂取量は1.5リットル
- ・ ゆっくり少量ずつ、こまめに飲む
- ・ タイミングは、起床時、運動の前後、入浴の前後、就寝前



2023年

安心安全の街 そでがえ 温もりの街 そでがえ まつり文化の街 そでがえ

7

7月 袖ヶ江 月間スケジュール

発行元 袖ヶ江地区
地域づくり協議会

事務局 TEL 52-1369 fax 52-1390

日	月	火	水	木	金	土
<p>コミュニティセンターご利用のお客様へ（お願い）</p> <p>利用後は、清掃、ゴミの持ち帰り、消灯等の点検をお願い致します。「使用記録簿」の記入もお願い致します。 感染状況により、急遽中止・変更になる場合もあります。お問い合わせは各主催団体をお願い致します。</p>						
 <p>7月1日 互市祭 7月8日 祇園祭</p>			<p>5</p> <p>11:00 ミックスバド 13:00 歌謡教室</p>	<p>6</p> <p>10:00 百歳体操 13:30 ビートコア 16:30 めぐみ書道教室 19:30 城山民謡会 19:00 民児協定例会</p>	<p>7</p> <p>10:00 ヨガ教室</p> <p>14:00~むつみ教室 「読んだり、観たり、楽しむ会」</p>	<p>8</p> <p>11:00 ミックスバド 14:00 ドルチェママ</p>
<p>9</p> <p>休館</p>	<p>10</p> <p>13:30 百歳体操</p>  <p>体力づくり教室 10:00~ 健康まちづくり</p>	<p>11</p> <p>9:30 筆ペンサークル 20:00 七尾豊年太鼓</p>	<p>12</p> <p>11:00 ミックスバド 13:00 歌謡教室 13:30 まだら会 18:00 空手教室 19:00 七聖会</p>	<p>13</p> <p>10:00 百歳体操 13:30 ビートコア 19:30 城山民謡会</p>	<p>14</p> <p>10:00 ヨガ教室 15:00 ドレミ会</p> <p>14:00~むつみ教室 「読んだり、観たり、楽しむ会」</p>	<p>15</p> <p>11:00 ミックスバド 13:30 画友会 14:00 ドルチェママ</p>
<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p> <p>◎挨拶運動 20:00 七尾豊年太鼓</p>	<p>19</p> <p>11:00 ミックスバド 13:00 歌謡教室 19:00 七聖会</p>	<p>20</p> <p>◎青バト 10:00 百歳体操 13:30 ビートコア 16:30 めぐみ書道教室 18:00 水引教室 19:30 城山民謡会</p>	<p>21</p> <p>10:00 ヨガ教室</p>  <p>むつみ教室 料理教室 10:00~</p>	<p>22</p> <p>11:00 ミックスバド 13:30 ユートピア 14:00 ドルチェママ</p>
<p>23</p> <p>休館</p>	<p>24</p> <p>13:00 丹寿会 13:30 百歳体操</p>	<p>25</p> <p>20:00 七尾豊年太鼓</p>	<p>26</p> <p>11:00 ミックスバド 13:00 歌謡教室 13:30 まだら会 18:00 空手教室 19:00 七聖会</p>	<p>27</p> <p>10:00 百歳体操 13:30 ビートコア 19:30 城山民謡会</p>	<p>28</p> <p>10:00 ヨガ教室 15:00 ドレミ会</p> <p>介護予防講演会 10:00~ 七尾市高齢者支援課</p>	<p>29</p> <p>11:00 ミックスバド 14:00 ドルチェママ</p>
<p>30</p> <p>休館</p>	<p>31</p> <p>13:30 百歳体操 14:00 ほほえみ会</p> <p>スマホ教室 13:00~ 14:30~</p> 	<p>1</p> <p>◎青バト 20:00 七尾豊年太鼓</p>	<p>2</p> <p>11:00 ミックスバド 13:00 歌謡教室 19:00 七聖会</p>	<p>3</p> <p>10:00 百歳体操 13:30 ビートコア 16:30 めぐみ書道教室 19:30 城山民謡会</p>	<p>4</p> <p>10:00 ヨガ教室</p> <p>14:00~むつみ教室 「読んだり、観たり、楽しむ会」</p>	<p>5</p> <p>11:00 ミックスバド 13:30 画友会 14:00 ドルチェママ</p>