

♪みんなでふれあう住みよいまちづくり♪

小江原地区ふれあいセンター便り

令和6年度
第3号
9月1日発行

開館：9時～17時 月曜休館 長崎市小江原3丁目20番10号 ☎ 843-1529

猛暑が続くなか、熱中症ばかりでなくコロナ感染者も増加傾向です。

水分・栄養・睡眠をしっかりと取り、熱中症・コロナ感染防止対策をした上で、適度な運動を行い、仲間と交流をすることが元気の秘訣です。

是非センターを積極的に利用してください。

また、指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）に指定される見込みです。

皆様のご来場おまちしております。



グリーンカーテンの朝顔
今年も綺麗に咲きました

主催講座のご案内

多肉植物の寄せ植え

9月24日(火)13時～15時

- ◆講師：森 眞理子さん
- ◆場所：センター2F 第2研修室
- ◆定員：14名（先着順）
- ◆参加費：600円
- ◆備考：ピンセット、持ち帰り用袋
小さなスコップ（あれば）

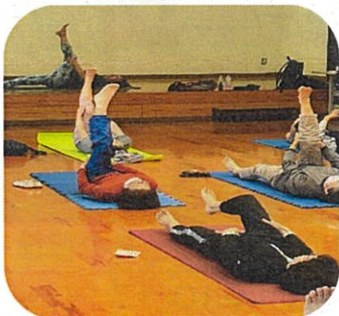
歩く脳トレと椅子ヨガ

10月19日(土)13時～15時

- ◆講師：松尾清美・中牟田はるみ先生
- ◆場所：センター2F 第1研修室
- ◆定員：30名（先着順）
- ◆内容：①松尾先生の健康のお話
②ストレッチ・ステップ
③イスにすわったヨガと呼吸法
- ◆備考：動きやすい服装、タオル、飲物持参

1. 4月から8月までの主催講座

第1回 高齢者向け超簡単ヨガ
4月20日



第5回リクリエーション
6月21日



第2回・4回 花架拳
5月14日・28日



第6回 夏休み工作教室
7月28日



第3回 山野草散策
5月24日



第7回 ライフマネセミナー
8月7日



2. 6月から8月までのその他の催し物

ゆかたとマナー教室
6月～8月 合計7回開催



長崎県子ども舞台芸術祭典
7月23日



ふれあいセンターは災害時「避難所」となります

長崎市防災危機管理室 運営

○避難しようと思ったら...

避難所はいつでも開いているわけではありません。開いているかどうか確認してください。開いていないときは、避難したい旨をご連絡ください。

- ◆ あじさいコール ☎ 095-822-8888 (市役所代表電話)
- ◆ 長崎市防災危機管理室 ☎ 095-822-0480
- ◆ 小江原地区ふれあいセンター ☎ (843-1529)

○避難する時、持って行った方がいいものは...

- ・水やお茶などの飲み物 ・パンやおにぎりなどの食べ物(加熱しなくていい物)
- ・毛布(タオルケット)や敷物(座布団、クッション) (センター在庫:毛布20枚)
- ・その他、懐中電灯、携帯電話、タオル、バスタオル、普段飲んでる薬など、必要に応じてお持ちください。

○避難するときは...

雨や風がひどくならないうちに、足元が明るいうちに、早めに移動しましょう

- ◆ 防災行政無線情報 ☎ 0180-999-002
- ◆ 避難所開設・混雑状況が、パソコンやスマートフォンで確認できます。

防災グッズの
点検と確認を!



【市役所主催の講座】 予約不要当日参加OK 参加費無料

すこやか運動教室	お遊び教室
65才以上の方々	0才児～就学前のお子さんとその保護者
家庭でできる簡単な体操の実践、 レクリエーションなど (動きやすい服装で室内履きを持参) 飲み物もお持ちください	◆9/19: ミニ運動会 ◆10/17: ハッピーハロウィン ◆11/21: おもちゃを作ろう ◆12/19: クリスマス会 ◆1/16: 楽しい節分 ◆2/20: おひな様を作ろう ◆3月休み (タオル・お茶 お持ちください)
毎月 第1・3火曜日	毎月 第3木曜日
13:30～15:00 (第1研修室)	10:30～12:00 (第1研修室)
中央総合事務所地域福祉課/サンハイツ	子育てサポート課/社会福祉協議会小江原支部