

《 夏祭り中止のお知らせ 》

平成30年8月14日(火)に予定されておりました小谷夏まつり大会は、7/22(日)の区長会議において協議した結果、中止となりました。

地域の皆様のご理解を賜りますようお願い申し上げます。

小谷小学校区市民協働まちづくり協議
実行委員会

ちょっと知っ得^{とく}コーナー 熱中症予防

◎ ポイントは **こまめに!!**



・水分補給は、点滴飲み!

水分を一気に大量に飲むと、せっかく摂取しても、すぐに汗になって出てしまいます。体に摂り入れられるように1時間にコップ1杯を目安に飲みましょう。

・早めに末端血管をゆっくりと繰り返し冷やす!

手の平、足の裏など(脳から遠い部分)を10~15℃位の水に、入れて出ずを繰り返し、ゆっくりと冷やすと体の深部体温(臓器の温度)を下げる効果大!

・体を冷やす旬の野菜を積極的に食べましょう。

(トマト・キュウリ・スイカなど)

8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 元気倶楽部 卓球教室	2 <u>ヨガセラピー</u>	3 ヨガ教室	4 <u>親子体験塾</u> 囲碁教室 小谷一心太鼓
5 小谷小学校 区子ども会 自治協議会	6 トランプビクス 小谷SD教室	7 卓球教室 カラオケ教室 パソコン教室	8 元気倶楽部 卓球教室	9 <u>ヨガセラピー</u> 篠笛教室 <u>Kodani</u> <u>ミュージックカフェ</u>	10 ヨガ教室	11 休 館
12	13 水彩画教室	14 小谷夏祭り 中止	15	16	17 <u>健康学級</u> ヨガ教室	18 囲碁教室
19 自治協議会 女性部会議	20 トランプビクス 小谷SD教室	21 卓球教室 カラオケ教室 パソコン教室	22 元気倶楽部 卓球教室	23 <u>ヨガセラピー</u> 篠笛教室	24 大正琴 ヨガ教室	25 囲碁教室
26 女性部会議 午前・午後	27 水彩画教室 トランプビクス 編み物教室 小谷SD教室	28 卓球教室 パソコン教室	29 元気倶楽部 卓球教室	30 <u>ヨガセラピー</u> <u>Kodani</u> <u>ミュージックカフェ</u>	31 ヨガ教室	

◇ 7/23現在の予定です。都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

平成30年
8月号

小谷 地域センターだより

VOL. 60 (7月23日発行)
発行 小谷地域センター
住所 〒739-2121
東広島市高屋町小谷 5560
TEL/FAX (082)434-3758
E-mail Kodani-k@city.
higashihiroshima.hiroshima.jp

この度の西日本豪雨災害により尊い命を亡くされましたご遺族の皆様には哀悼の意を表し、謹んでお悔やみを申し上げます。また、被害に遭われました方々に心よりお見舞いを申し上げます。

連日の猛暑で体調を崩しておられませんか。大変心配をしております。どうか暑さ対策を万全にされて、ご無理をされませぬようお大事になさってください。皆様に一日も早く日常の生活が戻りますことを心から祈っております。



〈お詫び〉

◎7月21日(土)に予定をしておりました『明日を笑顔で過ごすための講演会』は、このたびの西日本豪雨災害を鑑み、急遽中止といたしました。皆様方には、大変ご迷惑をおかけし深くお詫びを申し上げます。

◎先般回覧文書にて、東広島市議会事務局よりご案内がありました「東広島市議会 第3回議会報告会」は、中止との連絡を受けました。ご周知くださいますよう小谷地区内の皆様にご連絡いたします。

受講生募集

8 / 4 親子でおもしろ体験塾
(土) 夏休み企画～環境学習～
9:30～11:30

入野川はきれいかな?実験してみよう!



年間申込みの親子様には既にご案内をしておりますが、夏休みの自由研究に役立てたいとのご希望がございましたら若干名受け付けます。8/2(木)までに小谷地域センターまでお問い合わせください。

講師 東広島市環境対策課・小谷まちづくり協議会
持参物 タオル、飲み物、まなぶちゃんノート

8 / 17 健康学級
(金) 自然食料理教室
10:00～13:00

季節に応じた旬の食べ物を摂ることで、健康保持に役立ちます。酷暑を乗り切る知恵を身につけましょう。

講師 岸本 康子先生
材料費 500円(当日徴収します。)
定員 16名(定員になり次第締切ります。)
締切り 8/10(金)まで
持参物 米0.5合、エプロン、マスク、三角巾
申込み 小谷地域センター TEL(080)434-3758

体に
やさしい



9 / 4
(火)
10:00～12:00

申込要

にこにこ木育ひろば in 小谷地域センター



小谷地域センターに、たくさんのおもちゃがやってきましたヨォ〜〜〜(^O^)/
子育てママのためのリフレッシュコーナーや、なかよし文庫さんによる絵本の読み聞かせもあります。◎ 詳細は、別紙回覧文書をご覧ください。★対象/未就学児とその保護者
★定員/先着 15組・8/1(水)受付開始、締切り 8/24(金) ★ワ-クツョブ 材料費 300円