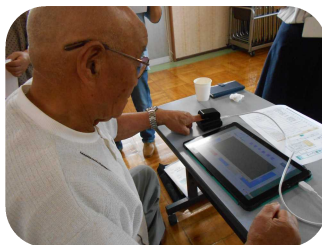


《クーリングシェルター開設》  
公民館で熱中症対策としてクーリングシェルターを開設しています。どなたでも利用出来ますので自宅で無理せずご来館ください。

期間：5月24日～10月23日  
平日 8時30分～17時15分

### 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座」実施

睡眠と健康についての講座を開催致しました。8名の参加者がクイズに答えたり自分の睡眠はどのタイプかなど幅広い説明を真剣に聞いていました。また、血管年齢を測定し、18才という年齢結果をだされた方がいました。生活リズムを整え質の良い睡眠を心がけましょう。



玉野公民館  
☎34-2001

第234号  
令和6年  
8月1日

令和6年度相馬地区防犯協会連合会にて表彰されました

優良防犯連絡責任者 島 一様



全公民館だよりがみれます。  
ぜひ、QRコードを読みとってご覧ください。

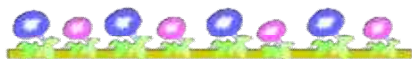
お化けカボチャ(トリート)観察日記  
かぼちゃの実を2個ほど付け1個めが19cm、2個め12cmの大きさに成長

1か月でこんなに大きくなったよ



## 「フラワーアレンジメントリース作り講座」実施

松田美千代先生をお迎えして8名の参加者でフラワーアレンジメントリースを作りました。お花選びから始まり先生の説明を受け、各々お好きにアレンジを楽しみました。どれも素敵な作品となりました。



## 8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
パークゴルフ教室は熱中症対策のためお休みです				1	2	3
				民生児童委員会 9:00 敬老会打合せ18:30		
4	5	6	7	8	9	10
		区長会9:00 健康マージャン13:00	ラージボール19:00	(ワックス清掃) 午前中		
11	12	13	14	15	16	17
		健康マージャン13:00 骨太けんこう体操お休み	クラフトバック作り実 習お休み			
18	19	20	21	22	23	24
	特企スコップ三味線演 習 10:00	健康マージャン13:00	特企ちょこっとダンス 練習9:00 ラージボール19:00			
25	26	27	28	29	30	31
	骨太けんこう体操 10:00 オレンジカフェ10:30	健康マージャン13:00				