

6月有城荘だより

1年で最も太陽の位置が高くなり、昼間がいちばん長い日としておなじみの「夏至」、今年は6月21日です。夏はもう目前、今年も暑くなりそうですね。熱中症の危険性が特に高い場合に、今年から「熱中症特別警戒アラート」が発表されることになりました。暑さに慣れてない今から、こまめに水分・塩分を補給して、体調管理につとめましょうね。

有城荘とは

地域の60歳以上の方に健康で明るい生活を送っていただけるよう、各種の相談に応じるとともに、健康の増進や教養の向上を支援し、レクリエーションのための設備や娯楽器具等の提供を行う施設です。各種講座を開講し、各種同好会を支援し、また様々な行事も開催しています。

熱中症特別警戒アラートとは

気温が特に著しく高くなることにより、熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれのある場合に、国から発表されます。

翌日の暑さ指数が35以上となると予測される場合に、前日に発表されます。

暑さ指数って？

熱中症のリスクを事前に判断するために開発された指数。気温や湿度などから計算され、「28」を超えると、熱中症にかかりやすくなるそうです。

(環境省HPより)

骨密度測定体験

6月28日(金) 9:30~15:30

あなたの骨はお元気ですか？

骨折すると、場合によっては寝たきりの要因にもなります。簡易測定で今の骨の状況を知り、十分な栄養や適度な運動、そして日光浴で骨年齢の若返りを図りましょう！

- *申し込み不要
- *状況によりお待たせする場合があります
- *当日、裸足になれる状態でお越しください



紫外線は体内でビタミンDを合成し、骨のカルシウム沈着を促進させるそうです。夏なら木陰で30分で十分！過度の日焼けはシミしわの原因になるので注意してね！



New!スポーツ!

スティック陣取りゲーム

6月22日(土) 13:30~15:30

New!スポーツ! 今月は陣取りゲーム! スティックカーリングを使って遊びます。ご参加お待ちしております♪

- *定員 20名
- *参加費 無料
- *6月1日(土)から申込受付

社会福祉法人 倉敷市総合福祉事業団

倉敷市有城荘

☎086-429-1792

<https://kgwc.or.jp/aruki/>

〒710-0031 倉敷市有城 710
くらしきすこやかプラザ 1階
開館時間 9:00~17:15
休館日 日曜日・祝日・年末年始



有城荘予定表 (6月)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
|---|---|---|---|---|---|---|

* 各室の利用を、事情により変更することがあります。
ご了承ください。



| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 |
| | | | | | | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | | | | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | | | | | | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | | | | | | |

休館日

休館日

休館日

休館日



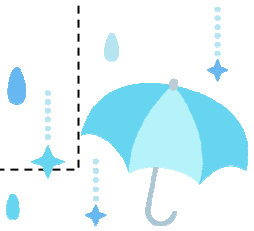
屋外

集会室利用予定表（6月）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
|---|---|---|---|---|---|---|

1

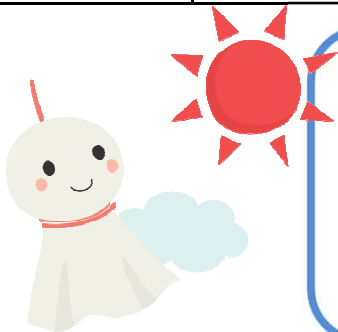
*集会室の利用を、事情により変更することがあります。
 *講座・事業の後は、職員が片づけ・消毒等をしています。
 おそれいりますが、ご利用は終了までお待ちください。
 ご協力をお願いいたします。



| | | | | | | |
|-----------|---|----|---|-----------------------------------|---|---|
| 2 休館日 | 3 ボール体操同好会 9:00～12:00 | 4 | 5 ヨガ同好会 10:00～11:30 | 6 卓球同好会 10:00～12:00 | 7 ニューリフレッシュ 体操同好会 10:00～11:30 | 8 すっきりいきいき 元気体操同好会 9:30～11:00 |
| | | | | 関節楽らく ボール運動講座 2 13:30～15:00 | | オカリナ同好会 13:00～15:30 |
| 9 休館日 | 10 関節楽らく ボール運動講座 1 10:00～11:30 | 11 | 12 トーンチャイム (準備・片付け) 9:30～12:30 | 13 ゆったりたいそう同好会 9:30～12:00 | 14 ブラッシュアップ 体操同好会 9:30～12:00 | 15 |
| | 愛唱の会 13:30～16:00 | | ピカケフラ 13:00～15:30 | | | |
| 16 休館日 | 17 ボール体操同好会 9:00～12:00 | 18 | 19 ヨガ同好会 10:00～11:30 | 20 卓球同好会 10:00～12:00 | 21 ニューリフレッシュ 体操同好会 10:00～11:30 | 22 すっきりいきいき 元気体操同好会 9:30～11:00 |
| | | | | 関節楽らく ボール運動講座 2 13:30～15:00 | | スティック陣取りゲーム 13:30～15:30 |
| 23 休館日 | 24 関節楽らく ボール運動講座 1 10:00～11:30 | 25 | 26 トーンチャイム (準備・片付け) 9:30～12:30 | 27 ゆったりたいそう同好会 9:30～12:00 | 28 ブラッシュアップ 体操同好会 9:30～12:00 | 29 |
| | | | ピカケフラ 13:00～15:30 | | オカリナ同好会 13:00～15:30 | |

30

休館日



社会福祉法人 倉敷市総合福祉事業団

倉敷市有城荘

☎086-429-1792

<https://kgwc.or.jp/aruki/>

〒710-0031 倉敷市有城 710

くらしきすこやかプラザ 1階

開館時間 9:00～17:15

休館日 日曜日・祝日・年末年始

