

令和3年9月号

# 湖東だより

浜松市ふれあい交流センター 湖東



皆様のご来館を  
お待ちしております。

浜松市西区和地町1833番地の1

電話/FAX (053) 486-0650

5人以上のグループにはお部屋もお貸しできます。

## 緊急事態宣言期間中のふれあい交流センターの利用 についてお願い(令和3年8月20日~9月12日)

※期間は、延長又は短縮される可能性があります。

- ・休館はしません。(月曜日を除く)
- ・入館時、アルコール消毒液で手指の消毒をしてください
- ・館内では、こまめな手洗いをしてください。
- ・咳エチケットをお願いします。
- ・必ず、マスクを着用してください。
- ・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空けてください。
- ・カラオケ設備は利用できません。



## 教養講座のご案内

補足情報 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、変更または中止する場合があります。

## 干支(トラ) 押絵教室

来年の干支・トラを押絵で一緒に作りませんか?  
置物等の縁起物として最適です。  
友人、知人お誘いの上、是非ご参加ください。

- 日時 令和3年10月16日・23日(土曜日)  
午前9時30分~11時30分
- 場所 ふれあい交流センター湖東 2階会議室
- 講師 鶴田 威子先生
- 定員 12名
- 対象者 60歳以上で浜松市居住の方
- 受講料 無料 ※ただし、材料費 900円(額縁代を含む)
- 持ち物 無



申し込み方法 電話かFAXまたは直接窓口へ TEL/Fax(053)486-0650

〆切り 令和3年9月30日(木) ※先着順とします。

## 元気はつらつ教室の活動紹介(ポッチャ)

元気はつらつ教室は、8月4日、8月10日、8月12日、8月13日の4日間、ポッチャを実施しました。(※曜日ごとの利用者間で実施)  
赤組と青組とに分かれて、白玉(共通の標的)にそれぞれの球を投げ合って、その距離を競い合い、元気はつらつプレーが繰り広げられました。

### 基本的なルール

- ・両組がそれぞれの球(赤球、青球)を標的(白玉)に向かって投げる。(赤6個、青6個をそれぞれ投げる。)
- ・球の止まった位置と白玉との距離を競う。(相手の球よりも自分の球が白玉に近いと得点になる)
- ・相手の球や白玉にぶつけて、相手側の距離を広げることは自由



## 講座の活動紹介 大人と子どものふれあい体操教室の活動風景

7月31日(土)湖東大広間にて「大人と子どものふれあい体操教室」を開催しました。

当館としては、初めて子どもが参加する講座です。  
暑い日でしたが、講師の鈴木則枝先生の明るく力のこもった指導により、大人の方も子どもさんも非常に楽しく、体操を行いました。

親子で向き合って、楽しく体操をされています。⇒



## 夏バテを予防しましょう!

- 1 冷たい食べ物や飲み物は取りすぎない。
- 2 1日3食、バランスの良い食事を心掛けましょう。  
特にビタミンBを含む豚肉や玄米、うなぎ、豆類等を食べましょう。
- 3 疲れをとるためには、ぐっすり眠ることも大切です。  
快適に休むにはエアコンと扇風機を上手に活用して下さい。
- 4 エアコンの設定温度をうまく調節しましょう。  
設定温度は28℃がおすすめです。
- 5 運動や半身浴で上手に汗をかいて体温調整をしましょう。

