

令和5年7月号

# 湖東だより

浜松市西区和地町1833番地の1 電話/Fax (053) 486-0650

空の青がひときわ眩しく、木陰の恋しい季節となりました。  
向日葵が日毎に背を伸ばし、色とりどりの七夕飾りを目にされていると思われませんが、暑さ厳しき折柄、体調を崩すことなくお出かけください。

## 教養講座のお知らせ

### 家族対抗ゲーム大会

講師：和久田一夫先生

開催日時：8月19日（土） 午前10時00分～11時30分

募集期間：7月4日（火）～8月10日（木）

募集人数：15組（未就学児及び小学3年生以下の親又は祖父母）

持ち物：フェイスタオル、飲料、動きやすい服装

参加費無料、申し込み多数の場合には抽選となります。

## スマホ教室 第2弾

4月に開催されたスマホ教室が盛況でしたので再度開催いたします！講師：佐野先生

\*開催日 7月11日、18日、25日（毎火曜日）

\*時間 午前10時00分～12時00分

\*場所 ふれあい交流センター湖東 会議室

\*人数 ～15人程度

\*受付 直接または電話にて

スマートフォンの基礎知識から、お困りの操作まで  
なんでも質問にお答えします。



# 同好会の紹介

～吹き矢 湖百合会～

レクリエーション吹き矢の同好会で<皆で元気に、長生き！>をテーマに、楽しんで活動しています。吹き矢式呼吸による健康効果で、免疫力を高め、自律神経のバランスを整えることができます。

4メートル離れた標的に対して、5射×6ラウンドの得点の合計を競う競技です。月2回の集いで皆さん、頑張っ、健康増進を図っています。



「119番」通報から始まって利用者、元気はつらつの皆さんが職員の誘導により屋外へ避難し、屋外で水消火器を使った消火の訓練を行い、いざ火災発生の際に備えて、安全かつ迅速に動けるように頑張っ、訓練に励んでいただけました。

\*なお、当館では法律の定めに基づいて、年2回の消防訓練を行っています。

