



# いたやだより

ふれあい交流センターいたや

開館時間：9時00～16時30分

閉館日：毎週月曜日（子どもの日及び敬老の日を除く）年末年始（12月29日～1月3日）

場所：浜松市中央区板屋町596 浜松いきいきプラザ中央1階内

電話：053-413-5570 / FAX：053-413-5877

＊ ＊ ご利用できる方：浜松市に居住する60歳以上の方または中学生以下の子どもとその保護者及びそれを支援者する方 ＊ ＊

## 参加者募集



### いたや 歌の集い

歌や踊りの好きな方一緒に楽しみましょう！

開催日：7月5日（日）

開催時間：9時30分～12時00分頃

対象：60歳以上の浜松市民  
中学生以下の子どもとその保護者

定員：30名（先着順）

募集期間：6月2日（火）～14日（日）

※ ふるってお申込みください。

### 6月の講座

#### \* 生活習慣病について

- ・看護教室 10時～11時
- ・まちの保健室 11時～12時（健康相談）

開催日：6月4日（木）

募集人員：60歳以上の浜松市民（20名）

参加費：無料

募集期間：4月25日～定員になり次第終了

#### \* 親子バルーンアート講座



日時：6月28日（日） 10時～12時

対象：浜松市在住の小学生とその保護者

募集期間：6月6日（土）～20日（土）

## 同好会のご紹介

### フラダンスのアロアロです！

○活動日：第4土曜日 10:00～11:30

初心者の方も安心してレッスン出来る環境です！

親子で心地よいハワイアンミュージックに合わせて体を動かし、リフレッシュしてみませんか？見学希望の方はいつでも大歓迎です！

○無料体験レッスン：5月23日（土）10:00～11:30

申込方法：当館 いたや（☎413-5570）にご連絡ください。  
お待ちしております！



裏面もご覧ください

## 工事のお知らせ

ふれあい交流センターいたやの空調設備更新工事が 5 月 31 日まで実施されます。  
これに伴う施設の利用制限については引き続き以下の通りになります。

大広間・教養娯楽室・・・火曜日・水曜日 利用不可

2階講座室・共用部・・・土曜日・日曜日 利用不可

※マッサージチェア、スカイウェル等は台数に制限はありますが、利用可能です。  
工事期間中はご不便をおかけしますが、ご理解ご協力の程お願い申し上げます。



## 熱中症に気を付けて！

梅雨の前の 5 月頃から発生します。5 月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症になる確率が高くなります。

### \* 対策ポイント

- ① 通気性良い服装で暑さを調整しましょう。
- ② 日差しを避け日傘や帽子をかぶりましょう。
- ③ 喉の渇きを感じる前にこまめな水分補給！
- ④ 十分な睡眠で体温のコントロールを高めましょう。



### 卓球を始めませんか？

卓球は脳の活性化、ストレス発散、心肺機能の向上など様々な効果があります。初めてでも気軽に楽しめます。

利用時間：9 時～16 時 30 分

所要時間：1 グループ 30 分毎

予 約：対応しておりません

\*ラケット、球はお貸しできます。  
事務所までお申し出ください。



### 体操を一緒にやいませんか？

毎日ビデオ体操を実施しています。  
毎日の貯筋！無理のない体操で、日々の体調管理と体力づくりをしましょう。  
筋肉は年齢問わずつきます！思ったその時から実践してみましょう！

体操時間：11 時～（約 20 分）

場 所：ロビー

内 容：ビデオ体操①転倒予防体操  
②リズム体操