



ふれあい交流センターいたや

いたやだより

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 / F A X：053-413-5877

＊ ＊ ご利用できる人：浜松市に居住する60歳以上の人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人 ＊ ＊

参加者募集

*世界のダンス体操

ブラジルやペルーの音楽に合わせて体を動かし、心も体も健康になろう！

開催日時：9月6・27日（日）全2回 午前10時～11時30分

対象者：ふれあい交流センター利用対象者

募集人員：20人（応募者多数の場合は抽選）

参加費：無料

募集期間：8月5日（水）～8月22日（土）



*シニアのため体操と脳トレ・レクリエーション講座

介護予防のために考案された体操です。一緒に楽しみましょう！

開催日時：9月11・25日、10月9・23日、11月13・27日（全6回 金曜日）
午後1時30分～3時30分

対象者：浜松市在住の60歳以上の人

募集人員：20人（応募者多数の場合は抽選）

参加費：無料

募集期間：8月7日（金）～21日（金）



同好会紹介(手編み同好会)

【初心者の方～上級者の方まで、楽しい時間を過ごす手編み】同好会です。



お気軽に体験、ご見学ください。会員募集中！

活動日：毎月第1, 3水曜日 9:30～12:00



ペットボトルカバー

裏面もご覧ください

『いたや歌の集い』を開催しました！



7月5日（日）に全 30 曲披露して頂きました。一般の方の歌や同好会の踊りに体操等バラエティーに富んだ大変賑やかな集いになりました。温かい応援も沢山ありがとうございました！

講座の報告(親子バルーンアート講座)



風船がアッという間に剣やバナナの木と猿、カールボール等に変身！親子で大興奮でした。

七夕飾り



七夕に願いを！短冊に書いた沢山の願い事が、どうか叶いますように…♡

冷房病対策

クーラーが効きすぎた部屋にいと体温の調整が上手くいかず、不調が現れることがあります。体の疲労感、肩こり、足腰の冷え、食欲不振やストレス等を感じたら早めに対策しましょう。

《おすすめポイント》

- ・ エアコンの風が直接体に当たらないよう風向きや温度調整しましょう。
- ・ 靴下やカーディガン等衣類で体温を奪われないようにしましょう。
- ・ 温かい食事や生姜・にんにく・ねぎ等内側から温め冷えを防ぎましょう。
- ・ ぬるめの湯船にゆっくりつかり、全身の血の巡りを上げましょう。
- ・ 屈伸運動や軽い運動で血行を良くしましょう。



フードドライブにご協力ください！



『もったいない』から『ありがとう』へ

ご家庭で消費できなかった食品を、必要な方々へお渡しする寄付運動です。

実施期間：8/1（土）～8/30（日）

☆回収している食品

- ・ 賞味期限が令和 8 年 11 月以降のもので常温保存可能で未開封のもの

☆回収できない食品

- ・ 賞味期限の記載のないもの
- ・ 健康食品・栄養ドリンク・プロテイン・サプリメント・もち米・水・砂糖・塩

