

健康測定会

ご自身の体力を測定してみませんか。
時 8月28日(水) 午前9時～正午 所 分水公民館 定 65歳以上の市民 定 30人(先着順) 内 アンケート調査、体力測定(7種類)、認知機能検査(筆記) 関 室内用運動靴、タオル、飲み物、アンケート調査票、眼鏡(必要の人) 他 申込み後、案内を郵送します。参加後、体力年齢がわかる測定結果を郵送します。 申 電話にて 関 燕市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 78・7866



24時間テレビ街頭募金

時 9月1日(日) 午前9時～午後4時 所 チャレンジャー燕三条店前(佐渡5129)

ペア・グループ歩数大合戦 参加者募集

時 9月9日(月)～22日(祝) 所 アプリ内で実施 関 市民または燕市在勤、在学者で代表者を含め構成員として2人以上のグループ 内 家族や友人、職場の仲間とスマートフォンを持つて歩くだけ(参加者全員が新潟県「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」のアプリ「グッピーヘルスケア」のインストールが必要です)。 申 9月3日(火)までに申込フォームにて 関 健康づくり課 健康推進係 ☎ 77・8182



詳細はこちら
申込フォームはこちら



街頭募金以外の募金預り

時 8月26日(月)～30日(金) 午前8時30分～午後5時 所 燕市社会福祉協議会法人本部(吉田日之出町1-1) / 放課後等デイサービス事業所(ふんすい)(上諏訪10-16-1) / 老人福祉センター(つばめ荘(大曲4328)) 関 燕市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 78・7866

レインボー健康体操 普及講演会・体験会

時 9月3日(火) 午後1時30分～3時30分 所 分水公民館 関 市民 定 70人(先着順) 内 健康で自立した生活の実現に最適な「レインボー健康体操」の講演・実技体験 関 飲み物、タオル、室内用運動靴 ※動きやすい服装でお越しください。 他 講師・関 関口陽子さん(レインボー健康活動普及協会理事) 申 8月6日(火)電話にて 関 燕市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 78・7866

権利擁護支援者養成講座

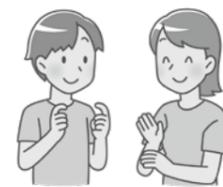
認知症や知的障がいなどの理由により、判断能力に不安のある人が地域で自分らしく暮らすためにお手伝いをする支援者を養成します。
■コース ①市民後見人養成コース(31時間) / ②権利擁護支援基礎コース(12時間) / ③オープン参加コース(全科目) ※各コース初回10月15日(火)
■事前説明会 ※要申込 時 8月29日(水) 午後1時30分～3時 所 燕市民交流センター 関 ①②コースへの受講を検討している人(希望者のみ) 申 申込フォームにて 他 詳しくは市役所(社会福祉課または長寿福祉課)、社会福祉協議会本部の窓口で配布している開催要項またはホームページをご覧ください。 関 燕市社会福祉協議会 ☎ 78・7020



社会福祉協議会ホームページ

手話を学ぼう 楽しく話そう

親子での参加も大歓迎!
時 9月8日(日) ①午前10時～正午、②午後1時～3時 所 燕市民交流センター 関 小学生以上 申 8月29日(木)までにフアックスか電子メールにて 関 新潟県聴覚障害者情報センター ☎ 0255・381・8112 / FAX 0255・381・8115 / jyoto@fureaipaza.com



フレイル予防健康講座

高齢者が体力と心身の衰えによる虚弱状態であるフレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう!
時 9月5日(水) 午前10時～正午 所 南公民館 関 栄養士による高齢者の食事の話、骨粗鬆症の話、フレイル予防体操、骨密度測定 関 南公民館 ☎ 64・2940

スポーツクラブ

ビジョンよしだ プールイベント開催!

8月の金曜日の夜は流水プールに遊具を開放します。巨大ビート板などの水中遊具で遊べます!
時 8月2日(金)・9日(金)・23日(金)・30日(金) 午後6時～9時 所 ビジョンよしだ 関 23日は夜の夏祭りイベントを実施予定。アクアジムも開放します! 入館料のみ 関 ビジョンよしだ ☎ 93・6600



吉田総合体育館 わんぱくスポーツフェスタ

時 8月11日(祝) 午前10時～午後4時30分 所 吉田総合体育館 関 ①アリーナ開放 ②オリジナル小物作り(予約優先。午前10時～、11時～、正午～、午後1時～、2時～)

生活場面に合わせた熱中症対策を!

燕・弥彦管内では、熱中症関連で昨年8月に64人、今年はずでに12人(7月10日時点)が搬送されています。暑い日が続くこの時期は、体調の変化に気を付けるとともに、正しい知識を持ち熱中症を予防しましょう。

《暑さから身を守る工夫》

①室内

- 室温 28℃ 湿度 40～60%が目安
- 温度、湿度は常にチェックし、エアコンや扇風機などで調節
- 遮光カーテン、すだれなどで日差しを避ける

②屋外

- 日傘や帽子的着用
- 日陰の利用、こまめな休憩

③日常生活

- 通気性の良い服装や「冷却グッズ」の活用
- のどが渇いてなくても、こまめな水分補給
- 暑い時間帯の外出を避ける

こちらから「暑さ指数」、「熱中症警戒アラート」をチェック!



涼館
冷房が効いた公民館や図書館などを「おやすみ処 涼館」としてご利用できます。
利用できる施設はこちら
関 用地管財課 管財係 ☎ 77・8334

分水総合体育館 お盆一般開放

時 8月11日(祝)～15日(祝) 分水総合体育館アリーナ: 午後0時30分～4時30分 / 分水テニスコート: 午前9時30分～午後4時30分(1団体1面、2時間まで/要予約。電話での予約不可。事前に申請書を提出) 関 分水水総合体育館 ☎ 97・1411



燕市体育施設スポーツ祭

体育施設を無料開放します。詳細はホームページをご覧ください。
時 8月13日(火)～15日(木) 関 ① 8月13日(火)～15日(木) 午前9時～午後4時30分 ②

ビジョンよしだ お盆営業時間

お盆期間中、全館、時間を変更して営業します。
時 8月14日(水)～16日(金) 午前10時～午後6時 関 ビジョンよしだ ☎ 93・6600

