



# 暑中お見舞い 申し上げます

令和7年 盛夏  
中通地域交流センター  
関係者一同

## ★ ガーデニング教室を開催します

【日 時】:9月9日(火)9時30から12時まで

【参加費】:無料

【花の種類】:パンジー、ムラサキハナナ、  
ナデシコ、スターチス(予定)

地域の皆さん、家庭の庭先と一緒に

花で飾りましょう



花はええな~



心癒されるわ!!

## ★ 交流センター職員盆休み

8月12日(火)から15日(金)まで交流センター  
の職員は、盆休みのため事務室は不在です。

## ★いきいき料理教室の参加者募集

【日 時】:9月10日(水)9時から14時まで

【場 所】:中通地域交流センター(調理室)

【献 立】:ごはん

- ・和風麻婆豆腐
- ・ひじきのツナマヨネーズサラダ
- ・フルーツヨーグルト和え
- ・ポリ袋ごはん

【参加費】:無料

【定 員】:12名(締切日:8月28日)

【持参する物】:エプロン・三角巾

【申込・連絡先】:竹原市食生活改善推進委員会

\* 申込用紙は、中通地域交流センターにもあります。

柏本(かしもと) 電話:22-8626

## ☀ 熱中症を予防しよう!!

【対策その1】:暑さに負けない体力

- ①「水分を」こまめにとろう
- ②「塩分を」ほどよく取ろう
- ③「睡眠環境を」快適に保とう
- ④「丈夫な体を」つくろう

【対策その2】:暑さにたいする工夫

- ①「気温と湿度を」気にしよう
- ②「室内を」涼しくしよう
- ③「衣服を」工夫しよう
- ④「日ざしを」よけよう

地域/学校/教室・同好会行事予定表

※ 予定は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金	土	日
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> 広島原爆の日	<b>7</b> 立 秋	<b>8</b>	<b>9</b> 満 月	<b>10</b>
9:30 レザー 9:30 太極拳		9:30 唱歌	9:00 陶芸	9:30 習字 9:30 レクダンス		
	12:45 卓球 13:30 茶道	12:45 卓球	13:30 カラオケ	9:30 さわやかグループ中通		
17:30 空手		16:00 中通壮年団				
<b>11</b> 山の日	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> 終戦記念日	<b>16</b>	<b>17</b>
					10:00 同窓会	
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b> 処 暑	<b>24</b>
9:30 レザー 9:30 太極拳			8:00 中通小学校 9:00 陶芸	9:30 習字 9:30 レクダンス		
	12:45 卓球	12:45 卓球	13:30 カラオケ	9:30 さわやかグループ中通		
17:30 空手		18:00 中通小学校	18:00 第2回運営委員会			
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b> 8/30~9/5 防災週間	<b>31</b>
9:00 育児サークル 9:30 太極拳			9:00 陶芸 9:30 民謡舞踊	9:30 さわやかグループ中通		
	12:45 卓球 13:30 茶道	12:45 卓球	9:30 洋裁			
17:30 空手	13:30 詩吟					
<b>9/1</b> 防災の日 小学校始業式	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> 白 露
9:30 レザー 9:30 太極拳		9:30 唱歌	9:00 陶芸	9:30 さわやかグループ中通	9:00 市立竹原 書院図書館	
	12:45 卓球	12:45 卓球	13:30 カラオケ		15:00	
17:30 空手		17:00 下野町東社会福祉協議会				