

暑中お見舞い 申し上げます

令和8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8日(火)9時30分から12時まで

【参加費】:無料

【花の種類】:パンジー、ニチニチソウ、
ナデシコ、マリーゴールド(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



花はええで～



心癒されるで!!

★ 交流センター職員盆休み

8月10日(月)、12日(水)から14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9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 ・大豆入りカレー

・きのこのかき玉スープ

・ポリ袋牛乳寒天

【参加費】:無料

【定 員】:12名(締切日:8月27日木曜日)

【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



昨年度の
料理です!

☀ 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
3 9:30 太極拳	4	5 9:30 唱歌	6 広島原爆の日 9:00 陶芸	7 立 秋 9:30 習字 9:30 さわやかグループ中通	8	9 長崎原爆の日
	12:45 卓球 13:30 茶道	12:45 卓球				
18:30 空手	17:00 下野町東社会福祉協議会					
10	11 山の日	12	13	14	15 終戦記念日	16
17 9:30 太極拳	18	19	20 9:00 陶芸	21 9:30 習字 9:30 さわやかグループ中通	22	23 処 暑
	12:45 卓球	12:45 卓球				
18:30 空手		17:00 下野町東社会福祉協議会	18:00 第2回運営委員会			
24 9:00 育児サークル 9:30 太極拳	25	26	27 8:00 中通小学校 9:00 陶芸	28 満 月 9:30 さわやかグループ中通	29	30 8/30～9/5 防災週間
	12:45 卓球 13:30 茶道	12:45 卓球				
18:30 空手	13:30 詩吟	17:00 中通小学校				
31 8:30 定期清掃	9/1 防災の日 小学校始業式	2 9:30 唱歌	3 9:00 陶芸	4 9:30 さわやかグループ中通	5 9:00 市立竹原 書院図書館 15:00	6
	12:45 卓球	12:45 卓球		13:30 カラオケ		
18:30 空手						