

7月号

忠海東地域交流センターだより

令和7年7月1日発行
忠海東地域交流センター
TEL・FAX 26-0353

食と健康シリーズ!! 第1弾 ご案内

手軽に美味しく、夏バテ防止!
家にある食材を使ってパパッと料理
簡単レシピで暑い夏を乗り切りましょう!
超簡単体操や、食材の健康効果もお話します

日時: 7月23日(水) 10:00~11:30 9:45 受付開始
場所: 忠海東地域交流センター 調理室・和室
講師: 生協ひろしま 今村郁雄さん
(食育マイスター・冷凍生活アドバイザー)
参加費: 500円
持ち物: エプロン、三角巾、タオル、お茶
申込み: 7/16(水)までに代金を添えてセンターへ
(定員10人になり次第締め切る場合があります)



メニュー: 冷凍トマトのぶっかけうどん
ミニトマトのフロズンサラダ 他

～子育て支援事業～ ヨガ講座 募集

日づけ: 8月1日(金)
場所: 忠海東地域交流センター 2F 集会室
講師: 六車香織さん
保有資格: 全米ヨガアライアンス RTY200
こどもカルチャーEducation.
JPN 認定こどもヨーガ教師
持参: ヨガマット(ある人・貸出あり)
動きやすい服装、水筒、タオル
当日はマットの上で裸足で行います
大人の方で足が冷える方は、滑り止め付きの
5本指ソックスを着用してください
締切: 7/17(木)までに忠海東地域交流センターへ
申し込んでください
(電話、FAX、窓口、ポスト投函可能)
※各回定員10名程度

※忠海学園にはチラシを配布しますので、
そちらの申込用紙を使用してください



キッズヨガ

18:00~18:40 17:45 受付開始
ヨガを通して、姿勢改善、集中力UP、
心の成長を感じましょう!!

※保護者見学可能です
講習費: 100円(当日持参してください)

おとなヨガ

19:00~20:00 18:50 受付開始
ヨガで日頃の疲れをリフレッシュしましょう!!

※こども預かりが必要な方はご相談ください
講習費: 500円(当日持参してください)

食と健康シリーズ 第1弾 申込書

〆切 7/16(水)

氏名

連絡先

ヨガ講座 申込書

〆切 7/17(木)

氏名

連絡先

ヨガマット 有・無

大人・キッズに参加します

2025年7月教室&同好会・地域行事等 活動日程

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ウクレレ 10:00～ 民 舞 14:00～	<u>代表者会議</u> 13:30～	しあわせはつらつ体操 10:00～ シニア健康3B 13:30～	太極拳 9:00～ 実用書道 9:30～ サロンマー君 13:00～ <u>クラフト講座</u> 18:30～	サロンあじかた 10:00～
6	7	8	9	10	11	12
	<u>なごみカフェ</u> 10:00～ ピンポン 13:30～	三味線 10:00～ ウクレレ 10:00～ うたごえ 13:30～	簡化太極拳 14:00～	編物仲間 9:30～ しあわせはつらつ体操 10:00～ シニア健康3B 13:30～ 初心者パソコン 13:30～	生 花 10:00～ IT 活用 13:30～ サロンマー君 13:00～ <u>クラフト講座</u> 18:30～	<u>こども夜市</u> 16:30～
13	14	15	16	17	18	19
	ほのほの農園 9:30～ ピンポン 13:30～	ウクレレ 10:00～ 民 舞 14:00～		男性料理 9:30～ しあわせはつらつ体操 10:00～ シニア健康3B 13:30～	太極拳 9:00～ パンづくり 9:30～ IT 活用 13:30～ サロンマー君 13:00～	サロンあじかた ランチ 10:00～
20	21	22	23	24	25	26
祇 園 祭	海の日	三味線 10:00～ ウクレレ 10:00～ うたごえ 13:30～	<u>食と健康</u> 10:00～ 簡化太極拳 14:00～	編物仲間 9:30～ しあわせはつらつ体操 10:00～ シニア健康3B 13:30～ 初心者パソコン 13:30～	実用書道 9:30～ サロンマー君 13:00～	
27	28	29	30	31	〈お知らせ〉 8月13日(水)～8月15日(金)は職員が不在となります。 ご利用の方は早目にお知らせください。	
	ほのほの農園 9:30～ ピンポン 13:30～					

※生協ひろしま配達日
毎週金曜日 11:00 頃

指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)の指定についてお知らせ

気候変動適応法の改正により熱中症対策の強化のため、市区町村長が地域において指定暑熱避難施設を指定できる制度が設けられました。竹原市においても住民などの熱中症予防行動に資するため、熱中症特別警戒アラートが発表されたときに開設されます。

開設場所時間：当センターは図書室 9:00～15:00
※来館時には飲料水を各自でご用意ください
開設期間：毎年4月第4水曜日から10月第4水曜日まで

熱中症特別警戒アラートとは
※熱中症警戒アラートよりも一段上のレベル
で、より厳重な警戒が必要となります

これから毎日暑い日が続きます。エアコンを適切に使用し、こまめな水分
塩分補給を心がけ、熱中症にならない様に気をつけましょう



6/26(木) 運営協力委員会報告 参加 11 名

- 1.5月～6月の事業報告
- 2.6月～8月の活動予定
- 3.職員研修報告
- 4.こども夜市について
- 5.センター発表会について
- 6.その他

～地域からのお知らせ～

小丸居神社奉賛会より
祇園祭のお知らせ
7月20日(日) 8時～役員御祈禱
8時30分～小丸居神社巡業開始



第一地区社協より
墓地一斉清掃のお知らせ

8月3日(日)朝7時から各墓地に集合
各自清掃及び草刈り用具を持参してください
各墓地をみんなの手できれいにしましょう!

