



垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



みんなで楽しく貯筋トレーニング



と き	ところ
7月11日(金)	栗原地区まちづくりセンター
7月24日(木)	東地区まちづくりセンター
7月25日(金)	①9:30 ～10:30 ②10:40 ～11:40 表佐地区まちづくりセンター
7月28日(月)	府中地区まちづくりセンター
8月8日(金)	栗原地区まちづくりセンター
7月17日(木)	①13:00 ～14:00 ②14:10 ～15:10 岩手地区まちづくりセンター
8月4日(月)	宮代地区まちづくりセンター
8月6日(水)	ワイワイプラザ垂井(垂井地区)

▶対 象／町内在住の65歳以上

▶定 員／1 コマ15人

▶参加費／無料

申・問 NP0法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139

垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

▶と き／7月30日(水) 午前9時30分～11時30分

▶ところ／いぶき苑別館 花ホール

▶定 員／25人(先着順)

▶参加費／200円(運営協力費)

申・問 特別養護老人ホームいぶき苑 ☎22-5211

熱中症に注意しましょう

熱中症の対策

水分補給をしましょう



喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。フルーツやゼリーなどで水分補給をすることも有効です。

部屋の温度、湿度に注意しましょう



「電気代がもったいない」からといって節電するのは危険です。また、リモコンボタンの押し間違いに注意し、「冷房」がついていることを確認しましょう。室内の温度を適温に保つように心がけましょう。

入浴や就寝時にも注意しましょう



入浴中や就寝中も知らずに水分が失われ、気づかぬうちに熱中症にかかる可能性があります。入浴前後や枕元に水分補給が取れるようにしておきましょう。

こんな症状は熱中症のサイン

- ・唇や口の中が乾いている
- ・身体が熱い
- ・食欲の低下 など



屋外のみではなく

屋内でも熱中症対策を行いましょう。

認知症カフェ なごみ

認知症の人、その家族、そして地域の人たちがいつでも相談でき、自分たちの思いを伝えられる時間を過ごしませんか。どなたでも参加できます。

▶と き／7月8日(火) 午前10時～11時

▶内 容／医師からみた認知症について

講師：岩田賢治医師(かしの木クリニック)

▶ところ／優・悠・邑 和 研修室

▶定 員／15人

▶参加費／100円

申・問 盲養護老人ホーム 優・悠・邑 和 ☎22-3780