

府中市地域包括支援センター安立園 イベント情報

お電話で
お申込みください

お問合せ・お申込先：☎367-6511(代) または 367-0550

すべて【事前申込制】になります

※お問合せ・お申込は、月曜日～土曜日(9:00～17:30)の間でお願い致します。

曜日	名称	会場	人数	申込開始
6日(火) 10:00～10:45	写し書き講座(8) (百人一首 15～16番) 〔持ち物〕筆ペンや文鎮があればご持参下さい	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	8名 (事前申込)	5月16日(火) 午前9時から
6日(火) 13:30～14:15	楽しく体操 (動きやすい服装【持ち物】水分・タオル)	中央文化センター 4階第1講堂	20名 (事前申込)	5月23日(火) 午前9時から
9日(金) 10:00～10:45	やってみよう!! スマホでインターネット検索 ～LINE編又はインターネット～	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	3名 (事前申込)	5月24日(水) 午前9時から
12日(月) 14:00～14:45	健康フラダンス (動きやすい服装【持ち物】水分・タオル)	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	8名 (事前申込)	5月29日(月) 午前9時から
19日(月) 14:00～14:45	熱中症予防 ～家庭で出来る脱水対策～ 〔持ち物〕水分	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	8名 (事前申込)	5月30日(火) 午前9時から
26日(月) 13:30～14:15	3B体操(座位) (動きやすい服装と靴【持ち物】水分・タオル)	中央文化センター 4階第1講堂	20名 (事前申込)	5月31日(水) 午前9時から
27日(火) 10:00～10:45	やってみよう!! スマホでインターネット検索 ～LINE編又はインターネット～	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	3名 (事前申込)	6月1日(木) 午前9時から

参加は無料です



『熱中症が気になる時期になってきました・・・熱中症って怖い』

高温の環境下にいることで、体温調節機能が上手く働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こり、重症になると死に至ることもあります!

【主な症状】

- ・めまいやたちくらみ、顔のほてり
- ・筋肉痛や筋肉にけいれん、足がつる
- ・体がだるい、頭が重い、頭痛
- ・汗のかき方がおかしい
(何度拭いても汗が出る、全く汗が出ない)

【熱中症になってしまったら!!】

- ・風通しの良い日陰や冷房の効いた室内などに避難させる
 - ・扇風機やうちわであおぎ、体を冷やす
 - ・スポーツドリンクなどで、水分+塩分を補給する
 - ・腋の下や足のつけ根などを冷やす
- ★冷蔵庫にスポーツドリンクや経口補水液



☎ 介護予防担当 ☎
仁平(にだいら)