

南人権文化センターだより

令和8年8月の催しです

【申込・問合せ】奈良市南人権文化センター（電話 61-2029）



熱中症に気をつけましょう



暑さが本格的になる8月、いつの間にか体内の水分が不足しがちです。

まずは「のどが渇く前に一口」の水分補給を習慣にしましょう。

室内でも無理せずエアコンを使い、涼しい環境で過ごすことが命を守る第一歩です。あわせて、朝夕の涼しい時間帯に少しでも体を動かすことが、健康寿命を延ばす秘訣です。しっかり食べ、よく寝て、この夏を元気に乗り切りましょう！食事をしっかりとることで、水分を体内に補給され、体力の維持につながります。

【書道教室】

日 時：8月7日（金）午後2時～午後3時30分

講 師：的場 陽子さん



【子ども歌の音楽教室】

日 時：8月12日（水）午後4時～午後5時

講師：沢 伸一さん



☆★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆

8月の幸齢者ふれあい交流会・ものづくり教室・歌の音楽教室は、
お休みさせていただきます。

※9月から再開しますので、次号でお知らせします。