



南公民館だより

公民館図書室に「熱中症予防」コーナーを設けました

熱中症は、いつでもどこでも誰でもかかる危険性があります。
正しい予防方法知識を学ぶことにより、危険を回避できます。

健康で明るい毎日を過ごすために、関連する図書をご用意しましたので、ぜひお立ち寄りください。



■図書の貸出・閲覧期間 **～6月30日(木)まで**

■利用可能時間 月～金曜日 / 9:00～17:00、土曜日 / 13:00～17:00

かがやき学級(5月) 「認知症予防を学ぶ」を 開催しました



開催日時:5月20日(金)13:30～15:00

特定非営利活動法人ぽけっとステーションの仙台 順子氏(管理栄養士)をお招きし、認知症の種類と症状、予防方法、塩分クイズ、バランスを考えて食事をするコツや減塩等を学びました。

～ 参加者からの感想 ～

- ◆大変わかりやすく、大変参考になりました。
- ◆身近にある品々(写真付き)を使用し、具体的にお話にお話していただきました。
- ◆塩分に気を付けようと思った。



◆◆◆ 講座のご案内 ◆◆◆

6月2日(木)9:00～ 電話又は窓口にて受付

高齢者対象事業

かがやき学級(6月) 「知って得する消費生活の知識」

知っているようで知らない消費生活について学びましょう。

日時 / 6月22日(水)
10:00～11:30

内容 /

- ①知っておきたい(消費生活情報)
- ②家族が亡くなったときの手続き
- ③和光市消費生活センターについて
- ④消費生活クイズ

対象 / 概ね 60 歳以上の方
定員 / 20 名(先着)
参加費 / 無料
持ち物 / 筆記用具
講師 / 市民活動推進課
消費生活相談員



一般対象事業

だしの取り方教室

食の基本として、だしの知識と取り方を習得し、めんつゆの作り方について学びます。

日時 / 6月29日(水)
10:00～12:00

対象 / 市内在住、在勤、在学
定員 / 7 人(先着)

参加費 / 無料
持ち物 / 筆記用具

内容 / だしの基本的な話や、めんつゆの作り方について学ぶ。具体的には、各テーブルごとに種類の異なるめんつゆを作り、作っためんつゆの味の違いについて、参加者がテイスティングして、だし(原材料)の違いについて学習する。

講師 / 池田正氏 (有)池田物産

