

松島コミセンだより

令和2年 7月号

<第31号>

令和2年7月1日発行
 松島コミュニティセンター
 高松市松福町2-15-24
 TEL・FAX: 821-0435
 URL: <http://www.matsushima.community.com/>

松島コミュニティセンター
 ホームページ ↓



まっぴ〜

7月 松島コミュニティセンター行事予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------------------------------|-----------------------|--------------|----------------------|-------------------------|----|
| | | | 1 みんなであそぼ | 2 松島の風 (通所B型) | 3 エアロピクス | 4 |
| 5 | 6 松島の風 (居場所づくり) | 7 | 8 | 9 松島の風 (通所B型) | 10 松島高齢者教室 松島女性教室 | 11 |
| 12 | 13 キッズダンス 松島の風 (居場所づくり) | 14 ピラティス 古典に親しむ | 15 | 16 松島の風 (通所B型) | 17 エアロピクス | 18 |
| 19 | 20 松島の風 (居場所づくり) | 21 | 22 | 23 海の日 (休館日) | 24 スポーツの日 (休館日) | 25 |
| 26 | 27 キッズダンス 松島の風 (居場所づくり) | 28 ピラティス | 29 | 30 | 31 | |

※松島の風(居場所づくり)(通所B型)は新開東公園内 憩いの家で活動しています。

松島高齢者教室・松島女性教室開催

日時: 令和2年6月26日(金) 13:30~
 松島コミュニティセンター ホールにて高齢者教室・女性教室共催で開講式と男女共同参画学習が開催されました。今年度も、環境・人権・防災等の学習を中心に、楽しく元気に取り組んでまいります。



令和2年度の松島センター講座が開講しました

リフレッシュしながら体を動かしたり、教養講座では、引き続き古典に親しむ(源氏物語)を読み進めてまいります。



古典に親しむ



エアロピクス

青色防犯パトロール講習会開催

日時: 令和2年6月19日(金) 19:00~
 松島コミュニティセンター ホールにて高松北警察署より講師をお招きして青色防犯パトロール隊のボランティアさんを対象に実施されました。



松島高齢者教室・松島女性教室



青パト講習会



熱中症 ご注意!

今夏は、マスクを着用する機会が増えています。マスク着用時は体の熱が放出されにくく、体内の温度が上昇します。一方、口の中は湿っているため、水分が足りていると錯覚して脱水症状を起こし熱中症になる危険性があります。また、外出自粛により体が暑さに慣れていないことで、熱中症リスクが高まっていますので、いっそうの注意が必要です。



夏場でも、こまめな換気を

～ 家庭内での換気の方法 ～

窓の開放による換気

- ① **1時間に2回以上は換気をしよう!**
・30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にしましょう
- ② **空気の流れを作ろう!**
・複数の窓がある場合、2方向の窓を開放しましょう
・窓が1つしかない場合はドアを開けましょう
- ③ **換気の効果上げよう!**
・扇風機や換気扇を併用しましょう

これから暑くなると、エアコンを使う機会が増えますが、通常の家庭用エアコンは空気を循環させるだけで、原則換気は行っていません。

エアコンの使用時にも、時々窓を開けるなど、適切に換気を行いましょう。



かんきをしよう

お知らせ

●松島高齢者教室・松島女性教室 共催●

日時:7月10日(金)13:30～
内容:「環境学習」
講師:四国電気保安協会



●みんなであそぼ!●

日時:7月1日(水)
10:00～11:30
内容:七夕飾りをつくったり
絵の具遊びをします。
対象:就学前の乳幼児親子
参加費:1回 100円



コロナウイルス感染症拡大防止のため 中止になりました

- ・7月4日(土)高齢者支え合い事業 (七夕食宴会)
- ・7月30日(木)肺がん集団検診
※がん検診の実施等については、高松市健康づくり推進課(☎839-2363)へお問い合わせ下さい。
- ・夏休み小学生教室
例年、7月～8月に実施していましたが令和2年度は中止します。

