



小神の皆さんとのふれあいを大切に！！

令和 2 年 8 月 1 日
木鉢地区ふれあいセンター

ふれセンだより 8月号

長崎市木鉢町 2 丁目 228-6
TEL&FAX: 865-4143
開所時間: 9~17 時
休所日: 月曜日及び 12/29~1/3

<新生活様式とは?????>

大雨警報・避難指示・避難所開設と今年は獰猛な梅雨でした。
新型コロナウイルス感染者が、徐々に増えてきています。感染防止を想定した
「新生活様式」①マスクの着用 ②手洗いと手・指の消毒 ③3密（密集・密接・密閉）
を避ける。日常生活においても買い物や、公共交通機関の利用、ジョギング等の
スポーツ、食事の仕方・働き方の改革に心がけたい。

併せて「熱中症」予防行動が推奨されています。状況に応じてマスクを外し、
こまめに水分補給すると共に日頃から健康管理に心掛け、暑さに備えた身体作りをし
コロナの「2次・3次感染」・「熱中症」を乗り越えましょう。



「学習グループの紹介」

エアロビクス①（ケンコウエアロ）

年齢に関係なくゆっくりペースで体を
うごかします。無理なく自分の体調に合わせ、
日常生活を送るためのクラスです。

エアロビクス②（シェイプエアロ）

少し息が上がる強度で楽しく体を動かします。
ストレス発散やシェイプアップを
めざすクラスです。

練習日/火曜日

- ① 10:00~11:00
- ② 11:10~12:10

日本フィットネス協会公認インストラクター
原田 美輝子 (090-5733-7533)

★8月のふれセン講座予定

日	時間	講座名	内容	講師	参加料
8/20 (木)	13:30~15:00	介護予防教室	健康づくり	小神アスカ福祉会	無料



令和2年 8月 木鉢地区ふれあいセンター 貸室予約表

7月26日 現在

日 曜	第1研修室			第2研修室	第3研修室	第4研修室	調理室
1 土	ラージ木鉢 9:30~12:00	木鉢民謡会 13:00~15:00	木鉢2自治会 19:00~21:00			多趣味愛好会 13:00~17:00	
2 日		空手道 大開会 12:00~17:00					
3 月	休所日						
4 火	エアロビクス①② 10:00~12:30	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
5 水	英語おあそび会 10:00~11:00		Dance♪GRM 17:00~21:00				
6 木	スクエアステップ 10:00~11:00	カラダ介護体操 13:30~15:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
7 金	ラージ木鉢 9:30~12:00	太極拳 花 13:00~15:00	空手道 大開会 17:00~21:00		フルトアソナル 13:00~15:00		
8 土	ラージ木鉢 9:30~12:00		空手道 大開会 17:00~21:00			多趣味愛好会 13:00~17:00	
9 日		空手道 大開会 12:00~17:00	ラテンダンス 19:00~21:00		フルトアソナル 9:00~12:30		
10 月	休所日						
11 火			ボクササイズ 19:00~21:00				
12 水							
13 木			ボクササイズ 19:00~21:00				
14 金			空手道 大開会 17:00~21:00				
15 土			空手道 大開会 17:00~21:00			多趣味愛好会 13:00~17:00	
16 日		空手道 大開会 12:00~17:00					
17 月	休所日						
18 火	エアロビクス①② 10:00~12:30		ボクササイズ 19:00~21:00				
19 水			Dance♪GRM 17:00~21:00				
20 木		介護予防教室 13:30~15:00	ボクササイズ 19:00~21:00				
21 金	ラージ木鉢 9:30~12:00	太極拳 花 13:00~15:00	空手道 大開会 17:00~21:00		フルトアソナル 10:00~12:00		
22 土	ラージ木鉢 9:30~12:00		空手道 大開会 17:00~21:00		胡叙華アソナル 13:00~17:00	多趣味愛好会 13:00~17:00	
23 日		空手道 大開会 12:00~17:00					
24 月	休所日						
25 火	エアロビクス①② 10:00~12:30		ボクササイズ 19:00~21:00				
26 水			Dance♪GRM 17:00~21:00		竹の子会 10:00~12:00		
27 木	スクエアステップ 10:00~11:00	カラダ介護体操 13:30~15:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
28 金	ラージ木鉢 9:30~12:00	太極拳 花 13:00~15:00	空手道 大開会 17:00~21:00		フルトアソナル 10:00~12:00		
29 土	ラージ木鉢 9:30~12:00		空手道 大開会 17:00~21:00			多趣味愛好会 13:00~17:00	
30 日		空手道 大開会 12:00~17:00			フルトアソナル 9:00~12:30		
31 月	休所日						