

各種講座のお知らせ

会場・申込先	講座名	曜日	開催日時	定員	受講料 (教材費)	対象・申込方法など
区民センター (平岸6-10) ☎812-7181	①なつかしの歌をうたい ましょう♪ (全4回)	月	8/20～9/10 13時～14時30分	20人	2,000円	対象 市内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 8/11(土)～16(木)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
	②道産小麦を使って作る パン講座 (全2回・2コース)	金	(1)9/14・21 (2)9/28、10/5 10時～13時	各16人	1,800円 (1,400円)	
月寒公民館 (月寒中央通7) ☎851-0482	①パソコン入門ワード編 (全6回)	月・金	8/27～9/14 13時30分～15時30分	20人	3,400円 (1,000円)	対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 8/15(水)～21(火)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
	②パソコン講座ワード・ ステップアップ編 (全6回)	月・金	8/27～9/14 9時30分～11時30分	20人	3,400円 (1,000円)	
西岡福住地区センター (西岡4-9) ☎852-4687	①第5回パソコン講座 (デジカメ) (全8回)	月・水・金	8/22～9/7 18時～20時	15人	4,600円 (1,500円)	対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 ①は8/16(木)～20(月)、②は9/7(金)～12(水)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
	②第6回パソコン講座 (“超”初心者) (全6回)	月・水・金	9/14～28 18時～20時 ※9/17は除く。	20人	3,400円 (1,000円)	
東月寒地区センター (月寒東3-18) ☎853-2011 FAX853-2012	①ウオーキング&筋力トレーニング (全2回)	木	8/23、9/27 19時～20時30分	30人	500円	対象 ①は区内在住かお勤めの方、②は区内在住の幼児と保護者、③は区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 ①は8/11(土)～22(水)、②は8/23(木)～29(水)、③は8/20(月)～31(金)の9時～17時に、①は電話・ファクスか直接窓口、②、③は電話か直接窓口で。①、③は先着順。
	②親子3B体操 (全1回)	木	8/30 10時30分～11時30分	-	無料	
	③エクセル初級+ステップアップ講座 (全6回)	火・水・金	9/4～14 10時～12時	20人	4,000円 (1,000円)	

※定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。応募者が少ない講座は、中止になることがあります。
※納入された受講料・教材費は、原則としてお返しできません。

こりんとめーたんの

Vol.2

ワンポイント・アドバイス

～熱中症に気を付けよう!～



水分を こまめに補給

いつでもどこでも水分補給ができるように、水筒やペットボトルを持ち歩きましょう。凍らせたり、氷を入れたりすると冷却効果がアップ!



風通しを良く 直射日光NG

熱のこもらない風通しの良い服装を。日傘や帽子も使いましょう。直射日光やアスファルトの照り返しも危険。屋内にいる時は窓を開け、扇風機を使って風通しを良くしましょう。



休息や睡眠を しっかりとる



疲れがたまると体の機能がうまく働きません。睡眠が不足すると免疫機能が下がります。休息や睡眠はしっかりととりましょう。

ほかにも・・・

【 屋内でも起こります! 】

閉め切った家や体育館でも。車の中は数分で50度以上になることも!

【 乳幼児・高齢者は要注意! 】

体温調節が十分にできません。暑さのピーク時には声掛けを!

【 回復しても再発あり! 】

影響が残っているかも。病院で受診しましょう。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線 527

