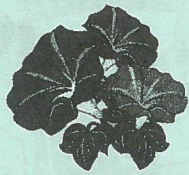


浜分コミセンだより



今津浜分コミュニティセンター (22-3269)

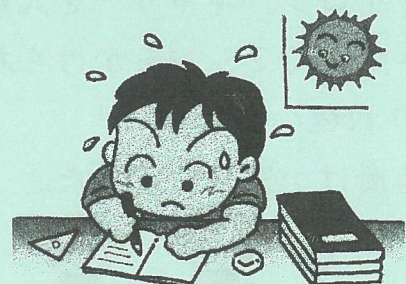
令和7年 8月行事予定表

日	曜日	行	事	⑯	土	
1	金	くらしの書	10:00~12:00	⑰	日	習字教室 9:00~12:30
②	土			18	月	『いつものおかず』教室 10:00~13:00
③	日	習字教室	9:00~12:30	19	火	15時~ 休
4	月		15時~ 休	20	水	午前休 / 習字教室 13:30~16:30
5	火		15時~ 休	21	木	あしたの体操 13:30~14:30
6	水	午前休 / 習字教室	13:30~16:30	22	金	手編みクラブ 13:30~15:30
7	木	ソーイングクラブ あしたの体操	13:00~15:00 13:30~14:30	⑳	土	地藏盆
8	金	くらしの書	10:00~12:00	㉑	日	習字教室 9:00~12:30 湖西ホトギス句会 13:30~15:30
9	土			25	月	15時~ 休
⑩	日	習字教室	9:00~12:30	26	火	休
⑪	月		(山の日)	27	水	午前休 / 習字教室 13:30~16:30
12	火	休		28	木	浜分俳句会 10:00~11:30 フレイル予防講座② 13:30~15:00
13	水	 盆休み		29	金	くらしの書 10:00~12:00
14	木			⑳	土	
15	金			㉓	日	習字教室 9:00~12:30

※手づくりラベンダークラブ、クラフトクラブは今月はお休みです

※ラジオ体操

後半は8月25日(月)~29日(金)
6時30分からのラジオ放送にあわせて
行います。早起きして体をならして
2学期にそなえましょう。



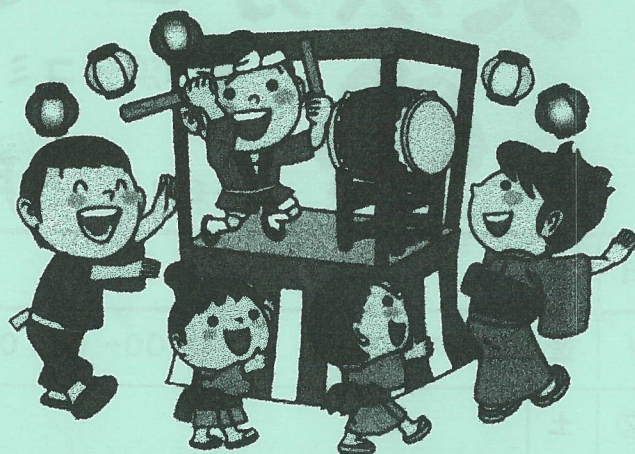
残暑お見舞い 申し上げます

梅雨あけが早かったので、まだ夏～！！

年々暑さがましているようで、無理は禁物です。

昼食後、午後 3 時までの間に 20 分の
仮眠をとると 8 時間寝たのと同じくらい
疲労回復効果があると言われています。

いろいろ工夫して上手に夏を乗り切りましょう。



フレイル予防講座(全 4 回)

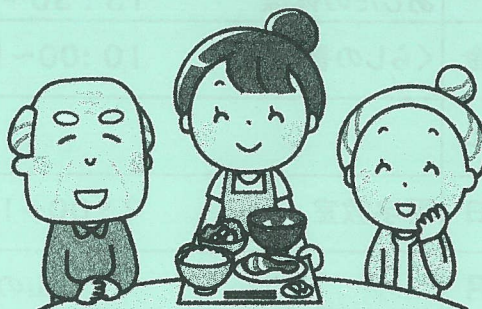
高島市健康推進課主催のフレイル予防講座

食べて元気にフレイル予防

2 回目は栄養がテーマ

管理栄養士・保健師さんが来て下さり
食事面からサポート。

参加できる回だけでも大丈夫です。
気軽に来て下さいね。



いつでも、ご自宅で元気に過ごせるお手伝いをいたします。

川尻区サロン 7月7日(月)

お地藏さんの前掛けを
今年も新調。裁断

アイロン、ギャザーを入れて
手際よくミシンをかけられ
30 枚程のかわいい
前掛けが完成しました。



今年もあえたよ 7月3日(木)

野洲のおっさんが午後 4 時半頃
「浜分会館に仮面ライダーと
一諸にいたよ」との情報。

とても暑い日で
グランピングを
ぬけたところで
5 分ぐらい
休んでいたよ

