



ことぶき荘 げんきだより 7 月



2026

上尾市社会福祉協議会 上尾市平塚724番地 ☎ 048-776-2265 (9:30~16:00)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28 休館	29	30	1	2 ダンスレッスン講座 11:15~12:00	3 軽度認知症講座 10:30~12:00	4 休館
5 休館	6 マシジム講座 10:30~12:00	7 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 初心者麻雀講座 10:30~12:00 健康相談	8 筋力アップ講座 10:30~12:00	9 ダンスレッスン講座 11:15~12:00	10 交通安全講座 10:30~12:00	11 休館
12 休館	13 マシジム講座 10:30~12:00	14 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 初心者麻雀講座 10:30~12:00 健康相談	15 歌と体操で健口 トレーニング講座 11:00~12:00	16 ダンスレッスン講座 11:15~12:00	17 太極拳講座 10:30~12:00	18 休館
19 休館	20 休館	21 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 健康相談	22	23 ダンスレッスン講座 11:15~12:00	24 椅子ヨガ講座 10:30~12:00 eスポーツ大会 13:00~15:00	25 休館
26 休館	27 マシジム講座 10:30~12:00	28 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 消しゴムハンコ講座 10:30~12:00 健康相談	29	30 ダンスレッスン講座 11:15~12:00	31 須田商店お米の話 10:30~12:00	1 休館

★ 8月の講座★ 要予約		★ 8月の講座★ 予約不要(自由参加)	
8/7(金)14(金)	フラダンス講座(2回参加できる人) 10:00~12:00	マシジム講座(毎週月曜日)	※はじめての麻雀講座の予約について 6/23(火)~7/3(金)までの間に来館もしくは電話にて 予約。応募多数の場合は抽選を行い、抽選結果は 7/10(金)までに当選者に電話連絡します。
8/17(月)31(月) 9/1(火)8(火)15(火)	はじめての麻雀講座 10:30~12:00 (5回参加できる方)	ダンスレッスン講座(毎週火曜・木曜日)	
8/12(水)	筋力アップ講座 10:30~12:00		
8/21(金)	太極拳講座 10:30~12:00		
8/25(火)	消しゴムハンコ講座 10:30~12:00		
8/28(金)	椅子ヨガ講座 10:30~12:30		

※7/24(金)は集会室でイベント(eスポーツ大会)を開催します。当日は13:10~の舞台でのカラオケのご利用は来ませんのでご了承願います。尚、前日設営の為23(木)の集会室でのカラオケは14:45までのご利用となります。ことぶき荘ご利用者様もぜひご覧ください!!

げんきだより 7月号 ~再度注意喚起~

元気にすごそう! 熱中症対策

7月の健康相談日
7日(火)・14日(火)
21日(火) 28日(火)
10時~12時、13時~15時
保健師 佐藤

室内の危険!

- 部屋の温度や湿度をはかりましょう!
- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調整してください!
- 脱水に注意です!
- 就寝前の多飲酒は脱水になりやすいので要注意です!



室外の危険!

- 「熱中症警戒アラート」発表時は、お出かけを控えましょう!
- 直射日光に長時間当たらないようにしましょう!
- 水分を持ち歩きましょう!
- めまいや立ちくらみ一時的な失神(熱失神)は初期症状です!
- 外出時は、身分や連絡先のわかるものを持参しましょう!

体調の悪そうな人を発見したら

意識があるか確認し、涼しい場所へ避難して服をゆるめ、からだを冷やします。

→意識がない時は、すぐに救急車の要請を!

→自力で水分補給ができない時は、医療機関を受診しましょう!



HPIはこちら



X(Twitter



総合福祉センター
巡回バス



※ことぶき荘で使用している巡回バスは、3施設で使用している為、市内西側には運行していない事をご理解下さい。

【交通機関のご案内】

- 上尾駅東口 朝日バス
伊奈役場、がんセンター行き→北の下下車、
東大宮駅行き → 西原下車
- 市内循環バスぐるっとくん
原市循環または東西循環 → 総合福祉センター下車徒歩4分