



## お知らせ

秋らしくなってきましたね。  
 今月もプチ講座を開催します。ご参加お待ちしております。  
 また、専門相談を開設しています。皆さま、ぜひお立ち寄りください。

## 【10月プチ講座のご案内】

※定員のある講座は10月3日(月)午前9時00分～申込受付開始します。  
 先着順で受付します。定員になり次第、受付終了します。

☎ 0562-93-5051(代表)

※駐車場が必要な方は申込み時にお知らせください。



日程	内容	講師など	持ち物など
10月13日(木) 14:00~15:00	座ってできる 太極拳 その他	LETS倶楽部豊明 リハビリトレーナー	タオル、飲み物 定員8名
10月17日(月) 13:30~14:30	楽しく体を動かそう!! レクリエーションスポーツ	レクリエーション 指導部「オオタカ」	タオル、飲み物 定員8名
10月24日(月) 13:30~14:30	やさしいヨガ	小林 律子氏	バスタオル、飲み物 定員8名
10月27日(木) 10:00~12:00	ひきこもり相談窓口はばたき フリースペース スワロー	はばたきスタッフ	参加無料、途中 参加退室OK

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座を中止することがあります。

来所時の  
お願い

- ・マスクをしましょう
- ・手指の消毒をしましょう
- ・体調がすぐれないときは参加を控えてください





豊明市社会福祉協議会

# 南部地区社協のご案内



【開所日】毎週（月）（木）※祝日はお休みです。  
13時00分～16時00分

福祉なんでも相談：社協の相談員が相談に応じます		
相談日	こんな相談ができます	担当相談員
第1木曜日	生活が苦しくて相談したいとき	自立生活相談センター 「よりそい」
第2木曜日	高齢者の介護や介護予防に関する相談	社協のケアマネジャー
第3木曜日	障がいをお持ちの方に関わる相談	障がい者基幹相談支援センター「フィット」
第4木曜日	社会に出るのが不安... でもなんとかしたいとき	ひきこもり相談窓口 「はばたき」

※相談は無料。都合により変更する場合があります。祝日はお休みです。

## 【夏バテから秋バテへ ご注意ください】



今年も残暑が続きましたね。少し涼しさを感じる事ができる日々ですが、これからは「秋バテ」にお気をつけください。

秋バテは夏の厳しい暑さが終わり、過ごしやすい気候になってきた頃に起きる不調のことです。

「秋バテ」対策として、

①温かい食事をする、②ぬるめのお湯にゆっくりつかる、③下半身の保温を心掛ける、④寝苦しさを解消するため首や後頭部を冷やす、  
が効果があるそうです。

皆さま、「秋バテ」を防いで快適な日々を過ごしましょう。

### 山ノ神集会所



“南部地区社協”の  
青いのぼり旗が  
目印です！



山ノ神集会所（豊明市新栄町7-135）

携帯：090 - 2777 - 5073（携帯は月・木のみ ただし祝日を除く）