

令和6年

南陽生涯学習センターだより

回覧

9月 なんよう

南陽生涯学習センター

豊橋市草間町字平東89

Tel 48-6576

www.tees.ne.jp/~nanyo/

e-mail : nanyo@tees.jp



〜〜 9月に現れやすい気象病と体調管理 〜

秋バテの原因と主な症状

朝晩と日中の
寒暖差

疲労感
自律神経の乱れ

食欲不振
下痢・便秘
慢性疲労

- エアコンの冷やしすぎに注意し、温度を調整する
- 入浴はシャワーで済ませず、ゆっくり入浴する
- 食事は規則正しく、温かく消化の良いのものを食べる
- 冷たい飲み物は控える
- 睡眠を十分にとる



令和6年度 はつらつセミナー (全8回のうち5回終了しました。)

- ①「癒しの音色 ②「最適なMYライフ& ③「骨粗しょう症・熱中症
ハンマーダルシマー」 エンディングを考えよう」 脱水症に注意を」

- ④「大河ドラマでは ⑤「人生100年時代
語られない酒井忠次と のマネープラン」
家康の側室」



ハンマーダルシマー奏者
平野明子さん他2名



明治安田生命
加藤由加里さん



東三河ヤクルト販売
小原真由美さん



歴史探訪豊橋教室
主宰 中野豊光さん



日本証券業協会
森 元浩さん

〈知トク! 豊橋ゼミナール〉

「暮らしに関わる地元企業をもっと知ろう！」

食に関わる企業や生活に関わる企業の歴史や企業活動の内容を聞き普段の生活に役立てましょう。

- 日 程：①10/ 3 (木) 「東海漬物の歴史と漬物の話」
②10/10 (木) 「明輝クリーナーの歴史と企業努力」
③10/17 (木) 「年末に向けた大掃除のコツ」
時間は、いずれも10:00~11:30

場 所：南陽生涯学習センター
対 象：どなたでも 定員：20名(抽選)
申込み：9/12 (木) までにセンター窓口
又は電話にて



〈地域力向上講座〉

「看護師で防災士が教える
知って得する危機管理！」

家庭の備品を使用した応急手当や災害時の衛生管理等カードゲームを使い楽しく学びます。

日 程：11月3日(日) 10:00~11:30
場 所：南陽生涯学習センター
対 象：どなたでも
定 員：15名(抽選)
申込み：10月13日(日) までにセンター
窓口又は電話にて

9月9日は「救急の日」

※救急車の適正利用・・・緊急性のない事案で救急車を呼んでしまうと、本当に救急車を必要とする人への到着時間が長くなり、手遅れになってしまうことが考えられます。