

令和8年6月号

# 安芸市あったかふれあいセンター便り

梅雨になると①ダニやカビが発生しやすい②食中毒③ムシなどによる皮膚トラブル④水虫の悪化⑤低気圧による体調不良⑥外出の機会が減るのでフレイルになりやすいなどのリスクがあげられますが、エアコンの除湿機能を使う、軽い運動、十分な休息や睡眠、水分補給など気をつけて過ごし、うっとうしい季節を乗り切りましょう。

## さんさん SunSunカフェ



## 5月の活動

## 交通安全教室

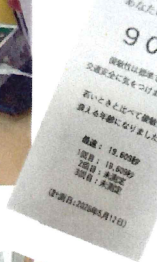


安芸警察署の交通安全アドバイザー中村さんの出前講座

カフェの日は、点灯したランプを素早く押す「俊敏性測定器(クイックアーム)」に挑戦！反応速度や集中力を測定しました！

## 結果

あなたの俊敏性は…標準です。交通安全に気をつけましょう。



本年度のお貯筋フライデーの1クール目が5/15より始まりました！野田先生にアドバイスをもらって目標を立てました。



下山の小夏いらんかね～



## お貯筋フライデー R8年度スタート



参加者全員90代！

## おもな行事予定

防犯教室(安芸地区地域安全協会)  
SunSunカフェ 6月9日(火)  
お貯筋フライデー6月12日(金)  
行け男フライデー6月26日(金)  
下山交流会 6月26日(金)



## センターの事業内容

介護予防  
日中の居場所  
趣味学習  
訪問相談



## サテライト

江川サテライト(江川公民館)  
毎週月・木曜日(祝日を除く)  
13:30~14:30  
下山サテライト(下山公民館)  
毎週金曜日  
13:30~14:30



## 放課後子ども利用

毎週水曜日  
15:00~16:30  
高校生以下は無料



住所:安芸市庄之芝町3-3 鯨ビル2階  
西田順天堂東部店 (スマイルあき斜め前)  
安芸市あったかふれあいセンター  
☎ 34-8991 ☎ 090-9011-5176



事業委託元:安芸市役所健康介護課 電話(0887)32-0555