

社会福祉法人 石垣市社会福祉協議会  
**石垣市地域活動支援センター**  
**むゆる館**

TEL:87-5595 FAX:87-5596



令和元年 **9月号**

開館時間 午前9時～午後4時 土・日・祝日は休館日

**むゆる館活動予定表**  
 石垣市社会福祉協議会ホームページ  
 (PDF)にて閲覧できます。

相談支援事業所 **むゆる館**  
 TEL:83-9226

月	火	水	木	金
2 折り紙で作ろう (13:30~15:30)	3 創作活動 (13:30~15:30)	4 卓球 (13:30~15:30)	5 お菓子作り どら焼きを作ろう (13:30~15:30)	6 エコクラフト (13:30~15:30)
9 ステンドシール (13:30~15:30)	10 テーブルゲーム (13:30~15:30)	11 創作活動 (13:30~15:30)	12 映画の日 (13:30~15:30)	13 ぬいえ (13:30~15:30)
16 休館日(敬老の日)	17 創作活動 (13:30~15:30)	18 エコクラフト (13:30~15:30)	19 カラオケ (13:30~15:30)	20 折り紙で作ろう (13:30~15:30)
23 休館日(秋分の日) (13:30~15:30)	24 健康体操 (13:30~15:30)	25 創作活動 (13:30~15:30)	26 映画の日 (13:30~15:30)	27 壁面製作 (13:30~15:30)
30 創作活動 (13:30~15:30)				

**熱中症に注意**

**熱中症の予防法**

水分をとる  
 運動前に250~500ml。運動中はこまめに水分補給。

水分はスポーツ飲料がベスト  
 食塩(ナトリウム)がとれる方がベター。

運動は1時間以内に!  
 35℃以上のときは運動をしないこと。

服装にも注意  
 通気性・吸湿性があり、白系統の服・帽子も着用。

メモ