

☆親子ふれあい教室開催！ in 大久保



ふれあいの里大久保で親子ふれあい教室を開催しました。

ボールプールで遊んだり、絵本の読み聞かせや歯磨きあそびなど、たくさん楽しみました♪



次回は夏休み企画「親子工作教室」を開催します！ぜひ遊びに来てくださいね！

☆ヨガ教室開催！

in 二見

6月にふれあいの里二見でヨガ講座を開催しました。



わかりやすく、ていねいな指導で男女問わず大人気の講座です！



皆さん心も身体もリラックスされています。



参加者募集中！

★[夏休み企画「親子工作教室」]

日時：●二見 7月30日(日) ●魚住 8月6日(日)
●中崎 8月19日(土) ●大久保 8月20日(日)
各館とも 14:00~15:00

場所：明石市立ふれあいの里(二見・魚住・中崎・大久保)

内容：こっぱ(木っ端)でつくるレリーフ ~さかな~

対象者：小学生と保護者

定員：各館 10組

費用：1組 500円(材料費)

申込：各館窓口または電話で申込。

7月5日午前9時から、先着順。



申込窓口：明石市立ふれあいの里(二見・魚住・中崎・大久保)

TEL：●二見(943-4001) ●魚住(947-1202)

●中崎(913-6200) ●大久保(936-5048)

※駐車場はありませんので、車での来館はご遠慮ください。

4館入口に飾り付けをしました！

4館入口に子ども達がわくわくするような可愛い飾り付けをしました！ぜひ遊びに来てください！



4館に自動販売機を設置しています
水分補給等ぜひご利用ください！



★熱中症に注意しましょう！

暑さの感じ方は人によって異なります。体調や暑さに対する慣れなどが影響しますので、体調の変化に気をつけましょう！室内で暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調節するよう心がけましょう！

<熱中症予防対策>

※扇風機やエアコンでこまめに温度調節 ※遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用 ※外出時には日傘や帽子を着用
※天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩 ※吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用 ※保冷剤、水、冷たいタオル等で、からだを冷やす ※室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分などを補給