

# 熱中症に気をつけて！

熱中症は予防できる病気です。暑い夏を元気に過ごすため、熱中症のことをよく知り、しっかり予防しましょう。持病をお持ちの方は、夏の過ごし方についてかかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう。

- 【熱中症予防のポイント】
- 暑さを避けましょう
  - こまめに水分補給しましょう
  - 日頃から健康管理をしましょう
  - 暑さに備えた体作りをしましょう

■問合せ 那須地区消防本部 ☎0287-28-5119



## 教室・講座 参加者募集

各教室・講座の申し込みが定員を超える場合は、抽選となります。

### 古文書講座を開催します (初級・中級・実践編)

江戸時代の武家文書、地方文書に触れ、那須の歴史と文化を感じてみませんか。

#### ▼日時

#### ・初級編(全5回)

7月から毎月第2水曜日  
午前10時～正午

#### ・中級編(全7回)

7月から毎月第3金曜日  
午後1時30分～3時30分

※12月は会場の都合により、12月8日に開催します。

#### ・実践編(全7回)

7月から毎月第2水曜日  
午後1時30分～3時30分

#### ▼場所

文化センター

#### ▼対象

初級編 古文書講座に初めて参加する方

#### ・中級編

初級編を終了した方

#### ・実践編

中級編を終了した方

#### ▼定員

各級10名程度

#### ▼講師

初級編、実践編 伊藤晴康氏

## 那須公民館

申込み・問合せ ☎72・6564

### ○大人の寺子屋

～人生100年時代～未来のための健康プロジェクト講座～

世界のなかでも長寿国の「日本」では、人生100年時代が到来しています。人生をずっと元気に過ごすための秘訣やポイント、制度を紹介します。

#### ▼日程・内容(全3回)

・6月29日(木)

「健康長寿の秘訣～ながく健康でいるために～」

・7月6日(木)

「知って、はつらつ！ずっと元気に過ごすために」

・7月13日(木)

「介護の不安を解決！今から知る。今日から始める介護のそなえ」



### ○那須公民館名画座I

なつかしの名作映画を鑑賞しませんか。

#### ▼日程・作品(全3回)

・6月28日(水)

「奥さまは魔女」(1942/米 /モノクロ/77分)

・7月26日(水)

「第三の男」(1953/英/モノクロ/105分)

・8月23日(水)

「雨に唄えば」(1952/米/カラー/102分)

#### ▼時間

午前10時～正午

#### ▼場所

文化センター

#### ▼対象

町内在住の方

#### ▼定員

18人

#### ▼参加費

無料

#### ▼締切り

6月22日(木)



応募フォーム



応募フォーム

### ○親子でトライ①

～水上スポーツの定番～

SUP(サップ)体験

ボートの上に立ち、パドルをこいで水面を進んでいく新感覚のアクティビティに親子でトライしませんか。

#### ▼日程

7月8日(土)

#### ▼時間

【午前の部】午前9時～正午

【午後の部】午後1時10分～4時

※午前・午後の内容は同じです。希望時間を選択してください。

#### ▼場所

矢ノ目ダム湖  
(現地集合・解散)

#### ▼講師

Spesアクティビティ那須

#### ▼対象

町内在住の4歳～小学生と保護者

#### ▼定員

各20組

#### ▼参加費

2,000円/人

#### ▼締切り

6月21日(水)



応募フォーム



SUPの様子