



梅雨明けの暑さが、身にこたえる時期になりましたね。今年は例年に比べ雨の期間が短く感じられ、夏はいつそう厳しい暑さになりそうです。

体調を崩しやすい時期ですので「熱中症対策」、「食中毒対策」など自身でできる予防を心がけ、今年の夏も元気に乗り切りましょう！

定時総会

6月27日みよし市文化センター「サンアート」においてシルバー人材センターの定時総会を開催しました。総会では長年の功績をたたえ授賞式も行われました。受賞された会員の皆様、大変おめでとうございます。



トールペイント講座

先月よりご案内しています7月25日（水）開催「第3回トールペイント講座」のお受講席に若干、ゆとりがあります。未経験でも大丈夫！親切丁寧に指導します。ぜひご参加ください！

オンリーワンショップ会員募集

自主事業の拡大を目指し、「シルバーオンリーワンショップ」を開店します！！会員の皆さんが趣味で製作している手芸品や工芸品などをこの機会に展示販売してみませんか？！詳しくは、別紙同封の案内をご覧ください、事務局までお問合せください。

★お友達をご紹介ください！

全国シルバー人材センター事業協会（全シ協）では30年度に「第2次会員100万人達成計画」を新たに策定し、会員拡大を最大課題とする取り組みをスタートさせました。世間では、シルバー世代の方々の培ってきた経験や能力に大いに期待を寄せています。

同じくみよし市シルバーでも、会員増大を目指しています。今後もシルバーの仕事を通して、新たな仲間づくりや健康づくり、やりがい生きがいづくりのお手伝いをします。

ぜひ、皆さんの親しいお友達をご紹介ください！！

見てみて♪

シルバー温室では、季節の花苗や野菜の苗、たまねぎ、じゃがいもなどの野菜を栽培しています。今年は、こんなおもしろいじゃがいもが収穫できましたよ（笑）



●お知らせ

みよし市 「いきいき元気度測定」

～専門スタッフと一緒に、あなたにあった運動習慣を見つけてみませんか？～

ポイント1

健診データ
を使用



①問診票記入

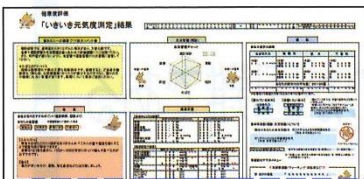
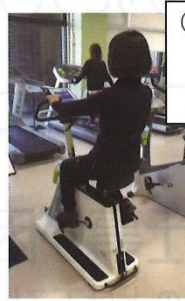


②腹囲・血圧・身長 体重・体脂肪率を測定



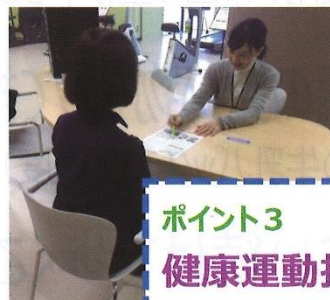
③体力チェック

長座体前屈・自転車こぎ
握力・開眼片足立ち



ポイント2

健診データと体力チェック
から結果が分かる！



ポイント3

健康運動指導士・保健師が
生活アドバイス！

日 時:火曜日(祝日除く)午前9時～11時まで受付

(2週間前までに予約必要)

場 所:三好公園総合体育館 トレーニング室

対 象:60歳以上のみよし市民

利用料:500円(トレーニング室使用料含む)

*安全・安心の観点から、お体の状態によってはご予約が
お受けできない場合があります。ご了承ください。

予約・お問い合わせは

0561-34-5311

みよし市健康推進課へ

編集後記

日中は日差しが強く、寝苦しい夜が続いていますね。

夏の夜、リラックスの風を感じに、サンアート「ロビーコンサート」に足を運んでみませんか？
会員の小川正夫さんのご家族が出演されます！（第2部出演）

◆ 7月19日(木) 19:00～20:30<入場無料> ◆

【編集・校正 Ogawa】

