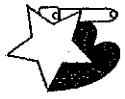


～どのイベントでも、興味のある方は参加できます。ぜひいらしてください～



6月 イベントカレンダー

子どもから高齢の方まで、誰もが集える「ひだまり」のような憩いの場です。

【問い合わせ先】
スターキッズ
町田市相原町1261
042-703-4350
(午後3時～)

時間帯	月	火	水	木	金
10:00 ～ 12:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 6月22日(土) 13:00～15:00 『ふなで』カフェ (入場料 300円) 法政大学の学生が地域の方との交流を目的に運営しています </div>				
13:00 ～ 15:00					
10:00 ～ 12:00	3 けんこう麻雀 100円	4 ハンドメイド (手作り) 200円	5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> おつまみになる簡単なものを作って、 試食します。男性も一緒にやりませ んか!? 油揚げ1枚で、ピザ・コロッケ に変身 超らくちん! むしゃむしゃタイム </div>	
13:00 ～ 15:00	みんなで折り紙 150円		※スタッフ会議 19:30		
10:00 ～ 12:00	10 けんこう麻雀 100円	11	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 7月6・7日は堺市民センター祭!!皆さんの作品を飾りたいです。 スターキッズでは、ポップコーンを販売します。ご協力ください ね (^_^)☆ </div>		
13:00 ～ 15:00		筆ペン習字 (要予約) 200円			
10:00 ～ 12:00	17 けんこう麻雀 100円	18	19 親子English 1,000円	20 相原ガラス フュージング干の花 200円～800円程度	21 おしゃべりクッキング 10:00～ 400円程度
13:00 ～ 15:00	カラオケを楽しむ 200円				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 食べ始めは11:00 頃予定です♪ </div>
10:00 ～ 12:00	24 けんこう麻雀 100円	25 ハンドメイド (手芸など) 200円	26 ひだまりカフェ (シフォンケーキ他) 200円	27 脳トレEnglish 1,000円	28 むしゃむしゃタイム 200円～400円程度
13:00 ～ 15:00		筆ペン習字 (要予約) 200円	けんこう麻雀 100円		新メニュー ピース工作 (アクセサリ-etc.) 600円～

イベントは、告知なく追加・変更する場合がございます。予めご了承くださいませ。

主 催：スターキッズ(ひだまり)の会
 構成機関：丸山高齢者見守り支援ネットワーク・境ふれあいネットワーク・中村おせっかい隊・陽田の会
 NPO相原さとやまの会・おしゃべりクッキング
 協力機関：相原あんしん相談室・町田市社会福祉協議会

裏面も見てください →



- 水分** 小まめに水分補給をしましょう。
- 寝る前** コップ一杯の水分補給。就寝中の温度・湿度も忘れず調整。
- 服装** 吸湿性と通気性に富んだ衣服を着用。外出時は日傘か帽子。

- 日光** すだれやカーテンで直射日光を避けましょう。
- エアコン** 温・湿度計を確認、必要性を感じなくても冷房を活用。
- 冷却** 保冷剤・冷たいタオルなどを上手に活用して体を冷却。
- 換気** 部屋に熱がこもらないようにしましょう。

熱中症かな?と思ったら

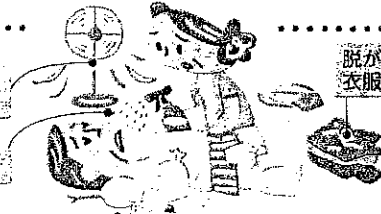
応急処置の手順

- ① 涼しい環境へ移動
- ② 体を冷やす
- ③ 水分・塩分の補給

扇風機・うちわなどで風を送る

霧吹きで水を吹きかける

氷のうなどを首筋・脇の下・脚のつけ根に当てる



脱がせられる衣服は脱がす

意識がない、自分で水分を摂取できないときは、救急車の要請を

水分・塩分を補給(おう吐・意識障害などの症状がある場合は行わない)

いつまでも若々しくいるための

英語を使って頭とお口周りのアンチエイジング

脳トレ English

新メニュー
ピース工作
(アクセサリー-etc.)
600円

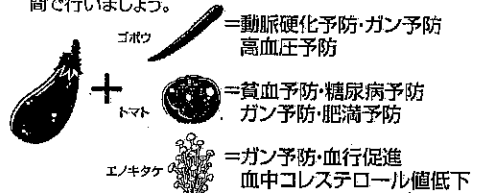
みんなで一緒に
作って、イベントに出店
してみませんか!!

踊ったり、歌ったり
英語で遊ぼう!

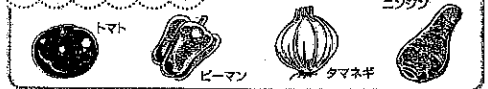
新本格的
親子English・赤ちゃん

ポイントと食べ合わせ

- 紫色の皮はポリフェノールの一種ナスニンによるもので、ブルーベリーと同様に眼精疲労や目の働きをよくするなど、目の健康に効果があるといわれています。
- アクの成分であるクロロゲン酸もポリフェノールで、老化やガンを防ぐ抗酸化作用があり、コレステロール値を下げ、動脈硬化を防ぐ効果も期待できます。
- 栄養素を効率的に摂るには、皮ごと調理し、アグ抜きを短時間でいきましょう。



動脈硬化予防



とうがらし de ひそ

在庫が...
9月ごろの販売です!

悪天候時の活動中止について
大雨・暴風・大雪に関する注意報・警報が発令されている、または荒天の時は中止となります。

