

■女性のためのセルフケア

更年期と付き合うために

日々の忙しさに自分のことをおろそかにしていませんか？更年期には女性の多くが様々な不調を経験します。自分自身を大切に、心とカラダを整えて上手に付き合っていく方法を学びましょう。

内容	①『癒しのヨガでリラックス』 ヨガで心とカラダをリラックスさせましょう	②『食で体を整える』 食事について学習します。 (試食有り)	③『知って付き合う更年期』 更年期と上手に付き合うヒントを学びませんか。
日時	9月3日(水) 10時~11時半	9月10日(水) 10時~11時半	9月17日(水) 10時~11時半
講師	ヨガインストラクター 鉄増千夏さん	西保健センター管理栄養士 中村陽子さん	マザーリング・くらぶ助産師 山根美喜子さん
持参物	ヨガマットまたは バスタオル、動きやすい服装	筆記用具、 飲み物、 材料代 100円	筆記用具、 飲み物 
申込	9/1(月)まで	9/5(金)まで	9/17(月)まで

対象・定員：女性12名（3回とも参加できる方）
※各回毎の受付も行いますが、全回参加の方を優先します。
申込み：9月1日（月）まで
共催：西保健センター

おはなし会 テーマ「あそぼう」 **申込み要**

日時：8月2日(土) 11時～(30分程度)
内容：絵本の読み聞かせ、手あそびうた
パネルシアター など
対象：乳幼児から小学生とその保護者
協力：ボランティアグループおはなしのたね“りんりん”

パソコン初心者相談室 

日時：8月22日(金)
13時半～15時半（時間内出入り自由）
内容：Windows のバージョンアップや
エクセルなどの使用について等
協力：パソコンボランティア 

初心者囲碁教室 

日時：8月24日(日)10時半～正午
内容：基本から対局まで指導
対象：子どもから高齢者まで
定員：10人
協力：囲碁ボランティア 

<今月の図書整理日>8月7日(木) 10時~11時
この時間内は図書室のご利用をお控えください。

<今月の図書巡回日>8月13(水)・27日(水) 

公民館からのお知らせ

【空調設備改修工事に伴う公民館の利用制限】

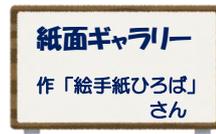
令和7年11月～令和8年2月にかけて、空調設備の改修工事が行われる予定です。
工事期間中は体育ホールを除き、本館の諸室・倉庫及び駐車場の一部が使用できません（倉庫への入室もできません）。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

【避難情報発令時における公民館の対応について】

これから台風シーズンを迎えます。各ご家庭でも危険な区域をあらかじめ確認し、いざという時の備えをしましょう。
なお、鈴が峰公民館は『土砂災害警戒区域・特別警戒区域』にあるため、公民館が所在する小学校区(*)に対し警戒レベル4が発令された時点で、臨時休館します。

【図書室ご利用の皆様へ】

中央図書館移転に伴う図書資料の整理・搬出のため、公民館図書室におけるサービスを一部休止します。ご理解、ご了承いただきますよう、お願いいたします。
リクエスト図書の申込は7月30日(水)まで受付し、9月14日(日)まで鈴が峰公民館窓口で貸出します。リクエスト図書は全て10月12日(日)までに全て返却してください。
*図書館返却ポストの本は、これまでどおり回収します。
中央図書館事業課地域サービス係



地域の子育て応援情報

■鈴が峰の赤ちゃん集まれ！
子育てふれあい広場 によきによき
日時：8月18日(月) 9時～12時
内容：オープンスペース
会場：鈴が峰会館
主催：鈴が峰母親クラブ、鈴が峰地区社会福祉協議会
問合せ：小口さん(Tel.277-7470)

<8月の休館日>

5日(火)、6日(水・平和記念日)、11日(月・祝)、12日(火)、19日(火)、26日(火)
鈴が峰公民館だよりは下の各販売店さまのご厚意によりお届けしております。
[中国新聞]草津販売所・井口販売所 [読売新聞]YC井口 [朝日新聞]ASA草津