

7月



釜石地区生活応援センターだより

青葉タイムズ

令和 2 年 7 月 15 日号

【発行責任者】

釜石地区生活応援センター所長 小 原 圭 子

釜石市大町 3 - 8 - 3 (青葉ビル1階)

TEL : 22 - 0180 FAX : 22 - 6002

《釜石地区生活応援センター・釜石公民館事業 参加者募集中です！》
お問い合わせ・お申し込みは ☎ 22 - 0180 ※ 受付時間は、午前9時～午後5時です。

～ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご協力をよろしくお願いします ～



「新しい生活様式」を習慣に！



青葉ビルの使用について

使用上の注意事項 (使用条件など)

青葉ビルは、6月19日(金)から“**全館**”
通常どりの時間“**開館**”しています。

- ① 使用時間は、原則として「2時間以内」をお願いします。
- ② 館内では、マスクを着用し、手洗いの励行をお願いします。
- ③ 館内での食事は、原則として出来ません。(水分補給は可)
- ④ 自宅等で事前に検温をお願いします。
- ⑤ 使用にあたり、「健康チェック表」の作成をお願いします。
- ⑥ 3密(密閉、密集、密接)を避けてください。
- ⑦ 研修室・活動室をご使用の際は、定期的な換気をお願いします。

青葉ビルの“**出入り**”は、
使用状況を管理するため、
正面玄関(青葉通り側)
のみとなっております。

今後とも、
ご理解・ご協力を
よろしくお願いします。



釜石公民館 わくわく広場

そば打ち教室

- ❖ 日 時：7月30日(木)
10:00～12:00
- ❖ 場 所：青葉ビル 研修室
- ❖ 定 員：9名【先着順】
- ❖ 参加費：500円(材料代) 当日徴収
- ❖ 持ち物：マスク、三角巾、タオル
エプロン、タッパー(持ち帰り用)
- ❖ 申込み：7月16日(木)～28日(火)まで



いずれも、新型コロナウイルス感染状況により、中止する場合があります。



釜石公民館 いきいき広場

青葉シアター(映画上映)

《上映作品》 **美しい夏キリシマ**

2003 年度キネマ旬報ベストテン **第1位** 受賞！
黒木和雄監督自身の少年時代の
体験をもとに描かれた傑作！

【出演者】 柄本 佑、小田エリカ、石田えり、
香川照之、原田芳雄 など

- ❖ 日 時：8月4日(火)
13:30～15:30

❖ 場 所：青葉ビル 研修室

Presented by

釜石シネクラブ



【申込不要】

**入場
無料**



みんなの健康づくり応援事業

かまいし健康チャレンジポイント

～ 続けよう健康づくり・ためよう健康ポイント ～



チャレンジポイント
の“対象事業”は、
このマークが目印！

「かまいし健康チャレンジポイント」は、昨年度と同様、今年度も実施しています。

- ❖ 昨年度、作成したチャレンジカードは、継続してご利用できます。
- ❖ 昨年度、作成したチャレンジカードのポイントが満点になり、特典交換した方は、新たに登録（申請）が必要です。

《特典》特典の交換は、年間一人1回までです。
60ポイント（満点）で1,000円の“商品券”を贈呈！

チャレンジポイントは、市主催の各種健診、健康体操・健康教室、公民館事業、自主活動グループ活動、ウォーキングなどで取得できます。

チャレンジカードの申請（取得）、特典（商品券）交換は、各地区生活応援センター、健康推進課で、随時、受け付けています。

「いきいき健康チャレンジカード」
でポイントを集めよう！

家トレ（お家トレーニング）の紹介

《疲れ目の体操（目で上下左右運動）》

★ 一度ゆっくり瞬きをした後に行います ★

❖ 2秒ずつ3回行いましょう ♪ ❖



★ 上 ★

★ 下 ★

★ 左 ★



★ 右 ★

【協力】釜石市体育協会

大腸がん検診のお知らせ

～ 追加申し込みを受け付けます ～

【申込期間】7月20日（月）

～ 7月31日（金）

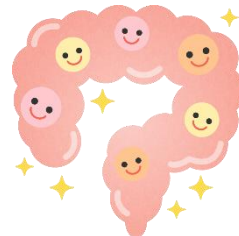
8:30 ～ 17:15

（土・日・祝日を除く）



【申込方法】市健康推進課へ、直接、お電話で申し込みください。

☎ 22-0179



がん検診



♪ 地区サロン・教室 7月15日～8月14日の予定 ♪



AOBA ❖ 体操教室	釜石公民館 (青葉ビル)	7月17日(金)10:00～11:30 8月 7日(金)10:00～11:30	[持ち物] 飲み物、上靴、タオル
よったんせ	釜石公民館 (青葉ビル)	7月21日(火)13:30～15:00	実施中！
大平運動教室	大平集会所	8月は お休みします。	
のぞみサロン	望洋ヶ丘集会所	7月17日(金)13:30～15:00	スライドカーリング
尾崎・東前健康教室	東前集会所	毎週 木曜日 13:30～15:00	100歳体操
お茶っこうれいし	嬉石集会所	8月は 休み です。 毎週 金曜日 13:30～15:00	100歳体操
はまさろん	浜町集会所	7月31日(金)13:30～15:00	スライドカーリング