

# 公民館だより 令和7年 ながき 7月号



発行 長木公民館 TEL43-7118・FAX48-3312

## 体調管理を万全に！！

今年もすでに梅雨入りしております。昨年より9日早く、暑い日が多くなる予想がされておりますので、暑さ対策、湿気対策を積極的に行い、体調を崩すことなく過ごせるようにしていきましょう。

熱中症対策としては、エアコンを上手に活用するとともに、こまめな水分補給をしましょう。水分と言ってもアルコールはだめです。アルコールは利尿作用があるので、体内の水分を出してしまいます。

サークル活動の際は、適度な休憩を入れながら水分補給も行い、事故のないように注意していきましょう。

## 第3回「館長のちょぺっと講座」のご案内

今回は「短冊に描く水墨画講座」を開催いたします。墨の黒とその濃淡だけで幽玄な世界を表現している「水墨画」をお部屋に飾れる短冊に描きます。

初心者のかたでも大丈夫です。お気軽にご参加ください。

日時：8月8日（金）13:30～15:00頃

定員：先着15名（定員になり次第〆切り）

参加費：500円（当日集めます）

持ち物：墨の濃淡の調整のための白い大きなお皿

申込み：長木公民館（☎43-7118）電話でお申込みください。

講師：石田洋子(游彩サークル所属)



# 7月長寿学級館外研修のお知らせ！！

今年も館外研修の時期が来ました。

青森市幸畑にある「八甲田山雪中行軍遭難資料館」と青森駅前にある「ねぶたの家ワ・ラッセ」をメインに見学します。

世界的にも類を見ない山岳遭難事故の資料を見たり、ねぶた祭りで賞を取ったねぶたを見たり、お囃子の体験をしてみましょう。

○日時：7月17日（木）8:30 公民館発～17:00 頃公民館着

○参加費：3,000 円（当日集めます）

これを機会に長寿学級に入るかたは、入学金 2,000 円  
を合わせて頂くことになります。

○申込み：長木公民館（☎43-7118）電話でお申込みください。

〆切り 7月10日（木）まで

---

## 大好評「館長のちょぺっと講座」アメリカンフラワー

第2回「館長のちょぺっと講座」のアメリカンフラワーが大人気で、2部制にして行いました。参加されたかたがたは、世界に一つしかない自分の作品を楽しそうに制作していました。



7月の休館日及び貸しきりとなる日のお知らせ

18日（金）17時以降より 20日（日）まで 参議院議員選挙のため貸切

21日（月）海の日のため休館

25日（土）、26日（日）ニプロハチ公ドーム事業で貸切