

8月

# ひまわりイベント情報

**8月6日(火)**  
**14:15~15:00**

## 出前講座～夏の食の安全について～

- 夏の気温が高くなることで起こる食の危険性や、保存方法
  - 手に特殊なジェルをつけて手洗いをし、ブラックライトで洗い残しがないか調べる手洗い講座
- などを市の職員の方に来ていただき話してもらいます。



**8月14日(水)**  
**10:30~11:30**

## 入眠ストレッチ

太極拳が休みのため草野スタッフによる眠気を誘発するストレッチを行います。睡眠の悩みがある方はぜひ参加してみてくださいネ



**8月15日(金)**  
**13:30~15:00**

## フレ！納涼祭

納涼祭の準備を行います。終わり次第、茶話会形式でアイスを食べながら納涼祭に向けて盛り上がりましょう！！



**8月23日(金)**  
**13:30~14:45**

## ラジオ体操を極めよう！

ラジオ体操の効果や、効果をより高めるやり方について学びます。スペシャル講師として「1級ラジオ体操指導士」をお招きします。



**8月28日(金)**  
**13:00~**

**予約制**

締切：8月26日(月)

## ～楽しみ食～

料理講師をお招きして、皆さんの作ってみたいお菓子や食べてみたいお菓子を作ります。  
詳細はポスターをご参照ください。