



青サポ通信

平成 25 年 7 月 浜田市青少年サポートセンター発行

～ 一緒に活動しませんか？ ～

VOL.24

今年も夏がやってきた！



じめじめした梅雨が晴れたと思ったら、夏が猛暑と共にやってきました。これから9月中旬まで暑い日が続きそうですね。暑い夏を乗り切るためには、早めの水分補給とバランスのとれた栄養補給が大切です。

室内外を問わず早めに水分を摂らないと、熱中症にかかるので要注意ですよ！（塩分もとりましょう！）

また夏野菜もこの暑さには効果があります。夏野菜はキュウリやトマト、ナス、ピーマン、ゴーヤなど濃く、ハッキリした色が特徴で水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。そして生で食べられるものが多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できます。暑くて食欲も落ちるこの季節、冷たい麺類と一緒に、夏野菜をしっかり食べて夏を乗り切りましょう！



8月の青サポ開所のお知らせ



8月の青サポは、「夏期 学習支援事業」を開催しますので、8月7日（水）から8月13日（火）まで居場所の利用はできません。

なお、お盆期間中の居場所の利用は通常どおりできますのでご利用ください。

※8月の屋外活動クラブはお休みします。



屋外活動クラブの様子（7/19 カヌー体験）

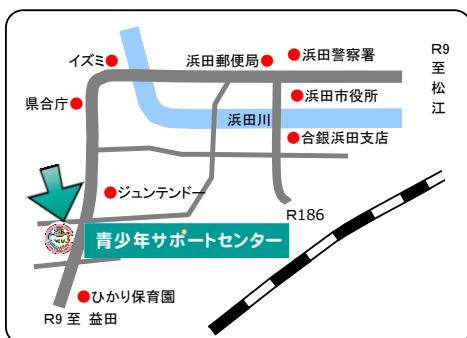
青サポ教室・青サポクラブ 8月の予定

参加者募集中!

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1	2
				菓子・パン教室 13:00~16:00 
5	6	7	8	9
園芸クラブ 10:00~11:30	陶芸教室 13:30~15:30 	夏期 学習支援事業 ※居場所の利用はできません		
12	13	14	15	16
夏期 学習支援事業 ※居場所の利用はできません				
19	20	21	22	23
粘土細工教室 13:00~15:00 	パソコン教室 13:30~15:30 			創作活動日 『ものづくりに 挑戦!』
26	27	28	29	30
園芸クラブ 10:00~11:30	美術クラブ 13:00~15:00 	パソコン教室 13:30~15:30 		料理教室 「ピザを作ろう!」 10:00~13:30

※教室・クラブは予約制です。事前に☎25-0985にお電話ください。
(注:教室・クラブによっては、材料代等の実費が300円程度必要となります。)

- ◎青サポの2階を、居場所として平日の開所時間中(8:30~17:15)は解放していますので、いつでも自由に使うことができます。
- ◎図書室、学習室、多目的室、作業室、調理実習室など、過ごしやすい部屋を選んで活動してください。
なお、青サポ教室・青サポクラブの時間帯で教室に参加しない場合は、空いている部屋の利用となりますのでご協力ください。



浜田市教育委員会 青少年サポートセンター
〒697-0045 浜田市京町50番地
相談専用フリーダイヤル 0120-783-419
TEL 0855-25-0985 FAX 0855-24-1080
E-Mail support@city.hamada.shimane.jp

