



令和元年 8月 浜田市青少年サポートセンター発行

9月になると、いつの間にかセミの声がコオロギの声に変わり、朝夕の空の色や肌を触れる風に、どことなく季節の移り変わりを感じるようになりますね。

夏から秋の変わり目は、日中と朝晩の気温差に身体が対応しきれないことで体調を崩してしまうことがよくあります。「夏バテ」の後は「秋バテ」に注意！！
身体がだるい、胃腸の調子が悪い等、夏バテをひきずったまま秋を過ごし
寒い冬へ突入すると、いつの間にか慢性疲労になっていることがあるようです。
夏の疲れをため込まないように、十分な栄養と睡眠をとりましょうね！



一緒に活動して
みませんか？

9月の教室・クラブ

絵手紙クラブ

箸袋を作ろう！

9月3日(火)
13:30~15:30
無料



書き方クラブ

9月11日(水)
13:30~15:30
無料



アレンジメント教室

9月13日(金)
13:30~15:30
参加費 150円



菓子パン教室

マーマレードパン

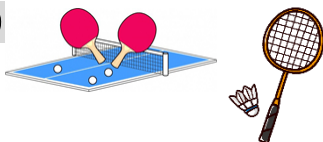
9月17日(火)
13:30~15:30
参加費 150円



スポレク

卓球&バドミントン

9月20日(金)
9:30~11:30
場所:すまいる



パソコン教室

9月24日(火)
13:30~15:30
無料・定員3名



料理教室

三色丼

9月26日(木)
10:30~13:30
参加費 150円



粘土デコ教室

イニシャルオブジェ

9月30日(月)
13:30~15:30
参加費 300円



教室・クラブは予約制です。各開催日の1週間前までに 25-0985 にお電話ください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2	3	4	5	6
	絵手紙クラブ 13:30~15:30 箸袋を作ろう!			所内会議の為、 居場所利用は 10時半からです。
9	10	11	12	13
		書き方クラブ 13:30~15:30		アレンジメント 教室 実費 150円 13:30~15:30
16	17	18	19	20
敬老の日	菓子パン教室 13:30~15:30 実費 150円 マーマレード パン			スポレク (すまいる) 9:30~11:30 卓球&バドミントン
23	24	25	26	27
秋分の日	パソコン教室 13:30~15:30		料理教室 10:30~13:30 実費 150円 三色丼	
30				
粘土テコ教室 13:30~15:30 実費 300円 イニシャル オブジェ				

※ 教室・クラブは**予約制**です。事前に **25-0985** までお電話ください。

- * **実費** マークの教室は、材料代が必要となります。
- * 菓子パン・料理教室へ参加の場合は、エプロンを持参してください。
- * スポレクへ参加の場合は、室内用シューズ・タオル・飲み物を持参し、活動しやすい服装で来てください。

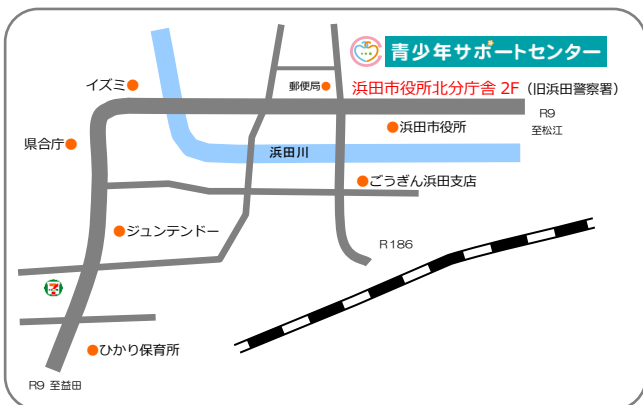


◎ **浜田市役所北分庁舎の2F**を居場所として、平日の開所時間中(8:30~17:00)は開放しています。

パソコン、電子ピアノも自由に利用できます。青サポ教室や青サポクラブの時間帯で教室に参加しない場合は、利用できる場所が限られますのでご協力ください。

◎ **青サポ通信**は、浜田市のホームページからもご覧いただけます。

「浜田市 HP 子育て支援サイト⇒青少年サポートセンター⇒“青サポ通信”発行しています」



浜田市教育委員会 学校教育課
青少年サポートセンター

〒697-0027 浜田市殿町 22 番地
浜田市役所北分庁舎 2F

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.lg.jp