



令和8年7月 浜田市青少年サポートセンター発行



いよいよ7月、本格的な夏が始まりますね。近年の暑さは異常とも言われていますが、この暑さは子供も大人も関係なく不調を引き起こします。「夏のだるさ」の原因のひとつに、セロトニン不足があげられます。セロトニンは、幸せホルモンと呼ばれており、窓際でぼーっと外を眺めるだけでも脳内に作られるそうですよ。不調になる前にきちんと休息がとれるよう、自分の体と向き合うことも必要ですね！暑さが厳しくなるこの季節、水分補給をしっかりと行い、暑さに負けずに過ごしましょう！



### 7月の教室・クラブ



#### 読書会

7月2日(木)  
時間:14:00~15:00

#### スイーツ教室 クレープ

7月7日(火)  
時間:14:00~15:30

#### ヨガ教室

7月16日(木)  
時間:14:00~15:00  
参加費:300円

#### 料理教室 夏野菜カレー

7月21日(火)  
時間:10:00~12:00

#### 書き方クラブ

7月23日(木)  
時間:14:00~15:00

#### パソコン教室

7月30日(木)  
時間:14:00~16:00

### ～彩子先生のヨガ教室～

身体がカチコチ。運動不足を解消したいけど、きつい運動は苦手…そんなお悩みはありませんか？そんな方のために、優しいヨガ教室を開催します。先生と一緒にゆっくりと呼吸をしながら心と体をほぐし、心身共にリラックスしましょう。

●ヨガマットは貸出します

日時:7月16日(木)14:00~15:00

場所:青サポ居場所

参加費:300円

持ち物:飲み物、タオル、動きやすい服装

### ～支援員より本の紹介～

毎月開催している読書会から、おすすめの本を紹介します。

#### 52ヘルツのクジラたち

町田そのこ 中公文庫

他の仲間には聞こえない、52ヘルツという高い周波数で鳴く「世界で一番孤独なクジラ」がいます。

心に深い傷を負った貴衣と、声を失った少年。少年を過去の自分に重ね、人生をかけて寄り添うことを決めた貴衣と、届かない声で叫ぶ少年はまるで「52ヘルツのクジラ」。そんな誰かの叫びに気づくことの大切さを感じる、切なく、そして温かい再生の物語です。

### お知らせ

8/3(月)~8/7(金)は、夏期学習支援事業のため、居場所は利用できませんので、ご協力よろしくお願いたします。

教室・クラブは予約制です。各教室の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
		1	2	3
			読書会 14:00~15:00	
6	7	8	9	10
	スイーツ教室 14:00~15:30			所内会議の為、 居場所利用は 10時半からです。
13	14	15	16	17
			ヨガ教室 14:00~15:00 <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">参加費300円</span>	
20	21	22	23	24
海の日	料理教室 10:00~12:00		書き方クラブ 14:00~15:00	
27	28	29	30	31
			パソコン教室 14:00~16:00	

\* 料理教室・スイーツ教室は、マスク・エプロン・三角巾を持参してください。

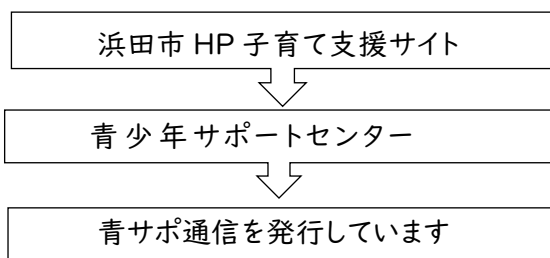
\* スポレクや屋外活動には、動きやすい服装で参加してください。

◎ 浜田市役所北分庁舎の2Fを居場所として、平日の9:00~16:30まで利用できます。


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  
ご相談ください。

◎ 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](mailto:support@city.hamada.lg.jp)

