

太極拳〈特別講座〉師範 室井 昇氏

深い呼吸とゆっくりした動きの「太極拳」の世界を体験してみませんか？

日時：9月4・11・18・25日（日）全4回
13時～15時

場所：市民大町スポーツ施設・会議室

参加費：全4回 2,500円（会員は2,200円）

定員：15名*最小開催人数7名未満の場合は中止となります。

申込：7月12日（火）～先着順（定員になり次第締切）

持ち物：タオル、飲み物（水・お茶）、上履き



本格 手描き友禅染講座 講師 塚本洋子氏

日時：9月11日（日）・9月25日（日）全2回
9時30分～12時

場所：市民大町スポーツ施設・会議室

参加費：全2回 4,300円（会員は3,800円）材料費含む

定員：10名*最小開催人数5名未満の場合は中止となります。

申込：7月15日（金）～先着順（定員になり次第締切）

持ち物：エプロン、雑巾、上履き、持ち帰り用袋



女優さんの着物を手がける講師が
やさしく指導して夢の世界にいざないます

【文化部会】 Let's start learning English at SHC ! 英会話サークル会員募集中

講師：浜中 由美氏

日時：第1・3(火)19時10分～20時10分
※8月は2日と23日です

場所：市民大町スポーツ施設・会議室

対象：18歳以上

サークル費：2,000円

持ち物：筆記用具・辞書



なごやかな雰囲気の良いレッスンにあなたも参加なさいませんか？
年齢・性別・英語力に関係なく、
思い立った時がスタートです。



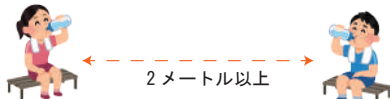
初回体験無料

猛暑・熱中症に注意！

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意！
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合はマスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け周囲の人との距離を十分にとった上でマスクを外して休憩を（マスクを外したら会話をしない）



日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養



暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分



-お願い-

寝不足や食生活が熱中症に直結します。体調管理が大切です。少しでも心配な場合、活動はお休みしてください。またお子様の体調は、保護者様がしっかりと管理してください。

各種申込・問合せ 調和 SHC 事務局 電話：042-498-8828 10:00～16:00まで 月曜定休

発行 調和 SHC 倶楽部事務局 ホームページ URL <http://npo-chowashc.jp/>
調布市菊野台 3-27-40 TEL 042-498-8828 / FAX 042-444-3018